

جامعة آكلي

محد اولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي



تأثير الممارسة الرياضية على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية

- دراسة ميدانية داخل قاعة رياضية نسوية في مدينة البويرة -

- اشراف الاستاذ:

* أ. ميهوبي رضوان

- اعداد الطالبة:

• طايلب صبرينة.

السنة الجامعية

2013-2012



إهداء

إلي كل من أضاء بعلمه عقل غيره
أو هدى بالجواب الصحيح حيرة سائله
فأظهر بسماحته تواضع العلماء
وبرحابته سماحة العارفين.
أهدي هذا العمل المتواضع إلى التي لم تبخل علي يوماً بشيء
و التي نودتني بالحنان والمحبة
أمي الحبيبة
أقول لها: أنتي وهبتني الحياة والأمل والنشأة على شغف الاطلاع والمعرفة
وإلى إخوتي و اخوي وأسرتي جميعاً

ثم إلى كل من علمني حرفاً أصبح سنا برقه يضيء الطريق أمامي
و إلى اعزي اصدقائي الذين هم جواهر نادرة كان الله عليا فضل بالتقائهم
كل من وردية مصباحي اختي في الله وصديقة الطفولة قبايلي كهينة وبدي اليمنة رحيم شريفي
وذو اليد الكريمة حرمون سعيد وراسم البسمات لطفي سيدهم



شكر وتقدير

لابد لنا ونحن نخطو احد اهم الخطوات في الحياة الجامعية من وقفة نشكر فيه جميع من ساهم في نجاحنا. بعد ان نشكر الله عز وجل على فضله، وحبينا وقدوتنا محمد صلي الله عليه وسلم.

فاني اتوجه بالشكر الجزيل الى حبيبي صديقتي اخلص مشجعي وافضل المعلمين أمي قريشي وردة التي لم تبخل بالتضحية من اجلي.

اما بعد فاني اتقدم بالشكر الجزيل الى الاستاذة بن عليا وهيبه على مساعدتها لي في التحويل الى العلوم التقنية لنشاطات البدنية والرياضية وكلى من الأستاذ بن عبد الرحمان سيد اعلي والأستاذ خيري جمال.

والى كل من مديرالعام للمكتبة حميد دواج ومديرة مكتبة STAPS صبرينة بن زيتون على تشجيعهم ومساعدتهم لي ولجميع الراغبين في التعلم. وحقا انهما يستحقان كل التقدير.

والى كل الأساتذة الكرام الذين قدموا لنا الكثير باذلين بذلك جهودا كبيرة في بناء جيل الغد لتبعث الأمة من جديد وقبل أن نمضي نقدم أسمى آيات الشكر والامنتان والتقدير والمحبة إلى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة...

إلى الذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة...

إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.....

وأخص بالتقدير والشكر:

الاستاذ ميهوبي رضوان

الذي نقول له بشراك قول رسول الله صلى الله عليه واله وسلم:

"إن الحوت في البحر ، والطير في السماء ، ليصلون على معلم الناس الخير"

وكذلك نشكر كل من ساعد على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث

الذين كانوا عوننا لنا في بحثنا هذا ونورا يضيء الظلمة التي كانت تقف أحيانا في طريقنا.

"كن عالما.. فإن لم تستطع فكن متعلما ، فإن لم تستطع فأحب العلماء ،فإن لم تستطع فلا

تبغضهم"

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

هَذَا مِنْ فَضْلِ أَبِي

وَمَا تَوْفِيقِي إِلَّا بِاللَّهِ

مُحَمَّدٌ بْنُ عَبْدِ اللَّهِ
صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ
وَأَلِّهِمْ



محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير.
ب	- إهداء.
ت	- محتوى البحث.
ث	- قائمة الجداول.
ج	- قائمة الأشكال.
ح	- ملخص البحث.
خ	- مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية.
03	2- الفرضيات.
03	3- أسباب اختيار الموضوع.
04	4- أهمية البحث.
04	5- أهداف البحث.
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث.
07	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم.
الجانب النظري	
الفصل الأول: الممارسة الرياضية عند المرأة.	
11	- تمهيد.
12	1-1- عودة تاريخية حول المرأة وممارستها للرياضة.
13	1-2- الممارسة الرياضية عند المرأة في الجزائر.
13	1-3- نظرة الإسلام للممارسة الرياضية عند المرأة.
14	1-4- حق المرأة في الممارسة الرياضية دولياً.
15	1-5- أشكال الممارسة الرياضية عند المرأة.
15	1-6- أهم الأسباب المؤدية للممارسة الرياضية من طرف المرأة.
15	1-6-1- الممارسة الرياضية لتجنب الأمراض والتحكم في وزن الجسم.
15	1-6-2- من أجل الترفيه والتمتع بوقت الفراغ.
16	1-6-3- التخلص من الضغوط النفسية وتكوين صداقات.



16	1-6-4- من اجل الدفاع عن النفس.
16	1-6-5- من اجل زيادة النشاط والكفاءة في العمل والحياة اليومية.
16	1-7- خصائص ممارسة الرياضة عند المرأة.
17	1-8- أثر الممارسة الرياضية على المرأة.
17	1-8-1- أثر الممارسة الرياضية من الناحية الصحية واللياقة البدنية.
18	1-8-2- آثار الممارسة من الناحية النفسية.
19	1-8-3- اثر الممارسة الرياضية من الناحية الاجتماعية.
19	1-9- فوائد الممارسة الرياضية في اهم مراحل حياة المرأة.
19	1-9-1- فوائد ممارسة الرياضة على المرأة في مرحلة المراهقة.
20	1-9-2- فوائد ممارسة الرياضة على المرأة في مرحلتي الحمل وبعد الولادة.
20	1-9-3- فوائد ممارسة الرياضة على المرأة بعد سن اليأس (انقطاع الدورة الشهرية).
20	1-10- بعض معوقات ممارسة المرأة للرياضة.
22	- خلاصة
الفصل الثاني: اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	
24	- تمهيد.
25	2-1- الصحة.
25	2-1-1- تعريفات الصحة.
25	2-1-2- تقسيمات الصحة.
27	2-2- اللياقة البدنية.
27	2-2-1- مفهوم اللياقة البدنية.
27	2-2-2- تقسيمات اللياقة البدنية.
28	2-3- الفرق بين مفهوم اللياقة البدنية الرياضي والصحي.
28	2-4- علاقة اللياقة البدنية بالصحة.
28	2-5- اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
28	2-5-1- بعض تعريفات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
29	2-5-2- مفهوم اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
29	2-6- عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
30	2-6-1- التركيب الجسمي.
30	2-6-2- اللياقة القلبية التنفسية.
30	2-6-3- اللياقة العضلية الهيكلية.



30	2-6-4- المرونة.
31	2-7- بعض طرق قياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
31	2-7-1- التركيب الجسمي.
33	2-7-2- اللياقة القلبية التنفسية.
34	2-7-3- اللياقة العضلية الهيكلية.
34	2-7-4- المرونة.
35	2-8- بعض الأنشطة الرياضية المساهمة في تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
37	2-9- أهم الشروط المساهمة في تحقيق اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمحافظة عليها.
37	2-10- فوائد تحقيق اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
39	- خلاصة.
الفصل الثالث: الولادة وجسم المرأة بعد الولادة	
41	- تمهيد.
42	3-1- الولادة.
42	3-1-1- تعريف الولادة.
42	3-1-2- طرق الولادة.
45	3-2- الفرق بين الولادة الطبيعية والقيصرية.
46	3-3- النفاس ومدته.
46	3-3-1- النفاس من الناحية الطبية.
46	3-3-2- النفاس من الوجهة الشرعية.
47	3-4- عودة الحيض بعد الولادة.
47	3-4-1- الأمهات اللات يقمن بالرضاعة الطبيعية.
47	3-4-2- الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن حليباً (لبناً) اصطناعياً.
47	3-5- أهم تغيرات جسم المرأة بعد الولادة الطبيعية واعراضها على صحتها.
47	3-5-1- التغيرات المورفولوجيا.
49	3-5-2- التغيرات الفيزيولوجية.
50	3-6- بعض المشاكل التي تشكو منها المرأة بعد الولادة.
51	3-7- اثار تغيرات جسم المرأة بعد الولادة الطبيعية على لياقتها البدنية الصحية.
51	3-8- وسائل استرجاع اللياقة البدنية الصحية بعد الولادة.
51	3-8-1- تناول الأدوية.
52	3-8-2- العمليات الجراحية والتجميلية.



52	3-8-3- اتباع آليات الطب البديل.
52	3-8-4- اتباع الحميات الغذائية.
53	3-8-5- ممارسة الرياضة.
53	3-8-6- العلاج الطبيعي.
54	3-8-7- التقويم العظمي.
54	3-9- العوامل المحددة لمدى وسرعة فعالية عملية الاسترجاع.
55	- خلاصة.
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية البحث واجراءاته الميدانية	
58	- تمهيد.
59	4-1- الدراسة الاستطلاعية.
59	4-2- الدراسة الاساسية.
59	4-2-1- المنهج.
60	4-2-2- متغيرات البحث.
60	4-2-3- المجتمع.
61	4-2-4- العينة.
62	4-2-5- مجالات البحث.
62	4-2-6- أدوات البحث.
63	4-2-7- الأسس العلمية للأداة.
64	4-2-8- عرض الاختبارات.
64	4-2-9- الوسائل الاحصائية.
67	- خلاصة.
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.	
69	- تمهيد.
70	5-1- عرض وتحليل النتائج.
84	5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.
88	- خلاصة.
89	- الاستنتاج العام.
90	- الخاتمة.
91	- اقتراحات وفروض مستقبلية.



	- الببليوغرافيا.
	- الملاحق.
01	- الملحق رقم (1).
02	- الملحق رقم (2).
03	- الملحق رقم (3).
04	- الملحق رقم (4).
05	- الملحق رقم (5).
06	- الملحق رقم (6).



قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الورقة
01	يمثل التدرج الزمني لأبرز وقائع ممارسة المرأة لرياضة عبر التاريخ.	12
02	يمثل التقديرات الكيفية لقيم مؤشر الكتلة الجسمية.	32
03	يمثل التقديرات الكيفية لقياسات معضم اليد لذكور والإناث قصد تحديد طبيعة الهيكل.	32
04	يمثل نسب الوسط الى الحوض المناسبة لكل نوع من انواع الهيكل.	32
05	يمثل التقديرات الكيفية لمستوى قوة البطن حسب عدد مرات تكرار تمرين الجلوس من الرقود خلال دقيقة.	34
06	يمثل الجدول العوامل المحدد لعينة البحث	35
07	يمثل تقسيمات عدد افراد العينة بالنسبة لعامل تكرار الولادة.	61
08	يمثل معامل الثبات والصدق الذاتي للقياسات والاختبارات قيد الدراسة.	62
09	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة (أ) الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة. والعينة (ب) الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير مؤشر الكتلة الجسمية.	63
10	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة (أ) والعينة الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير نسبة الوسط الى الحوض.	70
11	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة (أ) والعينة الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير مستوى اللياقة القلبية التنفسية.	72
12	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة (أ) والعينة الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير قوة الذراعين.	74
13	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة (أ) الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة. والعينة (ب) الممارسة لرياضة بعد ولادتين. في متغير قوة عضلات البطن.	76
14	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة (أ) الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة. والعينة (ب) الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير قوة عضلات الاطراف السفلية.	78
15	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة (أ) الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة. والعينة (ب) الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير المرونة.	80
16	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة (أ) الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة. والعينة (ب) الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير مؤشر الكتلة الجسمية.	82
17	يمثل قيم (t) بين القياسين القبلي والبعدي لكل من العينة الممارسة لرياضة بعد الولادة الواحدة (أ) والعينة الممارسة لرياضة بعد ولادتين لمتغير نسبة الوسط الى الحوض.	84
الجدول (أ)	يشير الى مناطق القبول والرفض للفرضية الصفرية.	66

ملخص الدراسة

✚ **عنوان الدراسة:** تأثير الممارسة الرياضية على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية.
✚ **اهداف الدراسة:**

- ✓ غرس ثقافة الممارسة الرياضية للمرأة بعد الولادة في وساط المجتمع.
- ✓ إبراز أهمية ممارسة النشاط البدني الرياضي على صحة المرأة بصفة عامة وبعدها الولادة بصفة خاصة.
- ✓ الكشف عن بعض الجوانب الصحية التي تسهم الممارسة الرياضية للمرأة بعد الولادة في تحسينها.
- ✚ **الإشكالية:** هل للممارسة الرياضية تأثير ايجابي على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية ؟
- ✚ **فرضيات الدراسة:**
- ✚ **الفرضية العامة:** للممارسة الرياضية تأثير ايجابي على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية.
- ✚ **الفرضيات الجزئية:**

- تحقق الممارسة الرياضية من طرف المرأة بعد الولادة الطبيعية تأثير ايجابي على بعض عناصر تركيبها الجسمي.
- يوجد تأثير ايجابي على اللياقة القلبية التنفسية للمرأة بعد الولادة الطبيعية إبراء الممارسة الرياضية.
- هناك تأثير ايجابي للممارسة الرياضية على بعض عناصر اللياقة العضلية الهيكلية للمرأة بعد الولادة الطبيعية .
- هناك تأثير ايجابي على مرونة المرأة بعد الولادة الطبيعية بفضل الممارسة الرياضية.
- ✚ **العينة:** شملت عينة البحث 12 امرأة تمارس الرياضة بعد قيامهن بولادة طبيعية خلال سنة. وتم اختياره بصورة قصدية
- ✚ **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي.
- ✚ **المجال الزمني والمكاني:** ابتدانا الدراسة من 2012/12/23م الى غاية 2013/03/25م داخل قاعة رياضية نسوية ببلدية البويرة.
- ✚ **الادوات المستعملة:** جمع معلومات على اساس نتائج شبكة الملاحظة المستعان بها في الدراسة الاستطلاعية.
- ✚ **نتائج الدراسة:** تحققت الفرضية العامة للبحث بتحقق الفرضيات الجزئية.
- وهذا يعني ان للممارسة الرياضية تأثير ايجابي على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية.
- ✚ **اهم الاقتراحات والتوصيات:**
- زيادة الوعي الاجتماعي بالتأثيرات الإيجابية لممارسة الرياضة من طرف المرأة بعد الولادة الطبيعية على لياقتها الصحية البدنية.
- توجيه المرأة بعد الولادة الى الاستعانة بالممارسة الرياضية كحل بسيط طبيعي غير مكلف لاسترجاع قدراتها البدنية وصحتها العامة. وحتى للعلاج والوقاية من بعض المضاعفات الناتجة عن فترة الحمل والولادة.
- إعادة دراسة موضوع دراستنا بواسطة منهج تجريبي.

يشهد العالم في القرن الحالي تطورا علميا وصناعيا وتكنولوجيا رهيبا، حتى شمل هذا التطور كافة ميادين الحياة، وتعد الممارسة الرياضية احد هذه الميادين التي اصبحت تستحوذ على اهتمام العديد من الاشخاص والهيئات والمؤسسات المسؤولة عن رعاية المجتمعات والمحافظة عليها والسعي الى تقدمها، ان لم تكن احد اولويات العديد من الدول التي آمنت بان الرياضة هي الوسيلة الأنجع لتحقيق الصحة العامة لمجتمعاتها، فأخذت مسرعة بإيجاد كل ما هو جديد مستخدمة مختلف العلوم من اجل خلق جيل جديد معافى يتمتع بالصحة والقوة. ومن بين الموضوعات الأكثر استهدافا من طرف هؤلاء، هو موضوع تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، من اجل تحسين القدرات الفيزيولوجية التي تعد بمثابة العامل الاساسي في احداث التوازن الفعلي والكلي بشكل عام والرياضي بشكل خاص. ويدعم بهذا الخصوص ما اكده الأطباء وعلماء الصحة في معظم الدول وخاصة المتقدمة يهتمون بضرورة ان يتمتع جميع الأفراد بمستوى امثل من اللياقة البدنية والفيزيولوجية، لان هذا المستوى يعكس مظاهر محددة للحالة الصحية للفرد وتعد الدراسات التقييمية لمستوى الكفاءة البدنية والوظيفية لأجهزة وأعضاء الجسم المختلفة واحدهمنا لاتجاهات التي تتركز على اهتمام الباحثين وذلك سعيا لتطويرها. وقد توصلت الجامعة الامريكية لطب الرياضي الى العديد من النتائج المهمة من بينها حاجة المرأة الماسة لممارسة الرياضة من اجل تحقيق عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك بسبب تعرضها للعديد من التغيرات الفيزيولوجية خاصة، في فترة حياتها، أكثر من نظيرها الرجل. كما تعتبر فترة الحمل والولادة من أهم الاسباب المسؤولة تدهور صحة المرأة في العالم. واعتبرت "ستيفاني مهيت" ان للممارسة الرياضية تأثيرات فريد على العديد من جوانب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا يمكن ان تحققه اي وسيلة اخرى لا تعتمد على النشاط البدني والحركة.

ولأهمية الدور الذي تلعبه الممارسة الرياضية في تحقيق اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، التي لها مكانة بالغة في حياة المرأة وخاصة بعد الولادة، فقد اصبحت من احد اهم وسائل الوقاية وجزء فعال من عمليات التأهيل ومساعدة المرأة خاصة بعد الولادة على استرجاع مختلف قدراتها البدنية.

ومن خلال هذا الدور الهام الذي تشغله الممارسة الرياضية في هذه الفترة الحرجة من حياتها ارتأينا ان نتطرق في موضوع بحثنا الى "تأثير الممارسة الرياضية على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية". والذي تساءلنا فيه عن اثر الممارسة الرياضية على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية.

وتم معالجة هذا الموضوع من جانبين، جانب نظري و آخر تطبيقي. حيث تم التعريف بالبحث كمدخل عام لدراستنا، وقد احتوى الجانب النظري، على ثلاثة فصول. وقد تطرقنا في الفصل الأول الى الممارسة الرياضية عند المرأة. وفي الفصل الثاني علنا للياقة البدنية المرتبطة بالصحة اما في الفصل الثالث فقد تناولنا موضوع الولادة وجسم المرأة بعد الولادة. بينما تناول في الجانب التطبيقي في شقه الأول منهجية الدراسة الميدانية، وفي شقه الثاني عرضت نتائج الدراسة من خلال عينتين، عينة "أ" وتشمل النساء الممارسات للرياضة بعد ولادة واحدة والعينة "ب" التي تشمل النساء الممارسات للرياضة بعد ولادتين.



تمهيد:

شهدت الممارسة الرياضية عند المرأة احداثا تباينت فيها الرؤى بين مؤيد ومعارض لها. لاعتبارات كانت سائدة حول المرأة بشكل عام، فهناك من كان يبرز اضرار واطار الممارسة الرياضية على المرأة، اكثرها وهمي، مبني حول الحالات الشاذة فشكلت لها عائق. وهناك من بين بشكل علمي الدور الاستثنائي للممارسة الرياضية الذي تلعبه في حياة المرأة مبرزا الاثار الإيجابية والفوائد التي تعود على الصحة العامة للمرأة بشكل خاص، والمجتمع من حولها بشكل عام.

وفي الآونة الاخيرة تحضا الممارسة الرياضية من طرف المرأة توسعا ملحوظ. بأشكال مختلفة، لأسباب متعددة، ومن فئات اجتماعية متنوعة، ومراحل عمرية مختلفة.



1-1- تاريخ المرأة وممارستها للرياضة:

1000ق م: فازت اثلنت على بلوس في المصارعة في ألعاب هيران للنساء (في اليونان فقط).¹

440 ق م: المرأة "فيروس كليبيتر"² دخلت متتكرة بزي رجل قاعة المنافسة للملاكمة، لمشاهدة ابنها وأكتشف أمرها حين صرخت لفوزه. تمت مسامحتها كونها بنت، زوجة وأم بطل. وقرر تنظيم أول مهرجان للألعاب الأولمبية الخاصة بالنساء سمي بمهرجان "هيرتا".³

396 ق م: الأميرة كينبسك فازت في سباق العربات، وأصبحت أول بطلة أولمبية امرأة.

1805 م: البطولة العالمية النسوية في رياضة الغولف.

1887م: البطولة النسوية للتنس.

1900م: قبول المرأة في مسابقات الألعاب الأولمبية الحضارية لكن في منافسات الغولف والتنس فقط، وأصبحت "كوير شارلوت" من بريطانيا بطلت الألعاب الأولمبية الحديثة للتنس.⁴

1921م: تكوين أول فيدرالية رياضية عالمية للنساء في باريس.

1922م: أول ألعاب أولمبية نسوية في باريس.

1936م: إلغاء الألعاب الأولمبية النسوية لتترك المكان لبرنامج أولمبي نسوي متكون من 9 مسابقات.

1947م: أول ملتقى وطني حول المرأة والرياضة.

1976م: اضافة كل من مسابقة التجديف وكرة السلة الى برنامج الأولمبياد للنساء.

1994م: أول محاضرة عالمية حول المرأة و الرياضة في "بريقتون"

1996م: الألعاب الأولمبية 16 في اثلنتا، شملت 271 مسابقة، 9 مفتوحة للمرأة، 11 مفتوحة للرجال والنساء، 10629 لاعب بينهم 3626 امرأة.⁵

¹ Stéphane juillerat.. **La femme à la poursuite de l'homme**.. Bugnon, Paris: 2007.. P 35.

² Carol A. Ogesby.. **Le sport et la femme du mythe a la réalité**.. ed Vigot, Paris: 1982.. P 16, 19.

³ M.Berd.. **Woman as a Force in History**.. the Macmillan Co, New York: 2001.. P 27.

⁴ R. Vivian Acosta - Linda Jean Carpenter.. **Women in Intercollegiate Sport (A Longitudinal Study - Twenty Seven Year Update)**.. by box book, NewYork: 2004.. P 5.

⁵ Stéphane juillerat.. **La femme à la poursuite de l'homme**.. Idem, 2007.. P 36.

2013م: أصبحت المرأة تمارس الرياضة داخل المسابقات وخارجها للتنافس، الترويح أو لأسباب صحية وهذا بفضل الكفاح الطويل في برهنة قدرتها على الإنجاز وتطوير البحوث الدالة على حاجتها للرياضة وفوائدها على الصحة. وهذا ما فتح المجال لقبول ثقافة ممارسة المرأة للرياضة داخل المجتمع من خلال إدراج مختلف المدارس للحصص خاصة بالنشاط البدني مثل الجمباز، الرقص، ركوب الخيل، المشي، الركض والألعاب الجماعية المختلفة وأصبحت الممارسة الرياضية وحدة أساسية في البرامج الدراسية. وامتد حق المرأة ليشمل الاحتراف وأصبح هناك مرافق رياضية خاصة بالمرأة واحتياجاتها.¹

الجدول رقم 1: يمثل التدرج الزمني لأبرز وقائع ممارسة المرأة للرياضة عبر التاريخ.

1-2- الممارسة الرياضية عند المرأة في الجزائر:

كانت الممارسة الرياضية عند المرأة الجزائرية خلال الاستعمار جد محدودة وشبه منعدمة. حيث كانت الفئة القليلة من هن تمارسن الرياضة داخل المدارس الفرنسية والبعض الآخر اقتصر مفهوم الرياضة لديهن في التدريبات القتالية والتحضيرية للجهد ومقاومة الاستعمار.

اما بعد الاستعمار فظلت النسبة قليلة وبدأت تصاعدا بطيئا في الفترات الاولى وذلك بسبب العديد من المعوقات السائدة في المجتمع الجزائري لكن شهدت مؤخرا نسبة ارتفاع جد هام لنساء الممارسات على مستوى مختلف القطاعات التنافسية الصحية او الترفيهية.²

شهدت الحقبة السابقة تألق بارز للجنس الناعم الجزائري من خلال نتائج بارزة على المحافل العالمية، فكانت العداة "حسيبة بالمرقة" أول اسم يثير اهتمام المتتبعين الرياضيين بعدما صعدت بالجزائر إلى منصة التتويج، بحصولها على ميدالية ذهبية في سباق 1500م لأولمبياد برشلونة عام 1992، لتكون أول امرأة عربية تتال ميدالية ذهبية في أولمبياد. ومهدت بإنجازها ذلك الطريق واسعا للبقية، فسارت "سليمة سواكري" و"نورية بنيدة مراح" على نفس المسار فاعتلت الأخيرة منصة التتويج في أولمبياد سيدني 2000 وبعد ثماني أعوام قدمت المصارعة "صوريا حداد" ميدالية أولمبية للجزائر خلال أولمبياد بكين.³

1-3- نظرة الإسلام للممارسة الرياضية عند المرأة:

¹ معين اسمر.. <http://www.ckfu.org/vb/ads.php?id=135>.. النشر (2013/01/11م).. الاطلاع (2013/02/29م).

² امال لصيري.. كفاح المرأة الجزائرية.. ط2- دارالمعرفة، الجزائر: 2008م.. ص81.

³ مليكة بوعزيز.. المرأة الجزائرية وحركة الإصلاح النسوية العربية.. دار الهدى، الجزائر: 2000.. ص23.

كانت المرأة في عصور الإسلام الأولى، تخرج للقتال، وتركب الخيل، وتسابق الرجال. وفي السيرة النبوية أن الرسول صلى الله عليه وسلم كان يتسابق مع السيدة عائشة رضي الله عنها ذات مرة فسبقته، ثم تسابقا بعد فترة من الزمن فسبقها وقال لها عليه الصلاة والسلام: "هذه بتلك لقد امتلأت لحما وشحما." وهذا دليل على أن قدرتها وسرعتها قد تأخرت عندما زاد وزنها.¹

وورد في أحاديث السيرة النبوية الشريفة فيما ورد عن النساء، وصيا الإسلام بهن وفي ذلك يقول النبي المصطفى صلى الله عليه وسلم: {إنما النساء شقائق الرجال}، ويقول كذلك {استوصوا بالنساء خيرا}. ولقد حث النبي صلى الله عليه وسلم النساء على الخروج للجهاد وحثهن على ركوب الخيل حيث يقول لنبي صلى الله عليه وسلم: {خير نساء ركب الإبل، صالح نساء قریش}. وركوب الإبل أمر يتطلب قوة، جرأة وشجاعة، وهي مهارة لا تكتسب فجأة، بل يجب أن يسبقها إعداد واستعداد وتدريب.

ومن المعلوم في السيرة النبوية أن من أحب النساء الى النبي صلى الله عليه وسلم هي أسماء بنت أبي بكر رضي الله عنهما، وهي التي عرفت "بذات النطاقين" حيث كانت تحمل النوى من بستان الزبير الى علف حيواناته، وكانت تقوم على خيله. وسياسة الخيول لا يقوم بها إلا أصحاب المروءة والشهامة، فلو كانت مثل هذه الأعمال تتنافى مع طبيعة المرأة لما أذن بها النبي صلى الله عليه وسلم. ونسبية بنت كعب رضي الله عنها عندما خرجت يوم أحد لتسقي المحاربين وإذا بالمشركين يداهمون المسلمين، فأسرت ترمي عن النبي صلى الله عليه وسلم بالنبال وتصيبها الجروح. ثم تمضي الأيام وتشارك في موقعة اليمامة فتصاب باثنا عشر جرحا وتتجو بعد قتال مرير ضد المشركين. فهل كانت لها أن تفعل لولا أنها أعدت للقتال وقت السلم؟؟.

ومن المسلمات المقاتلات "أم سليم" التي خرجت يوم معركة حنين فقال زوجها أبو طلحة للرسول صلى الله عليه وسلم: "أنظر يا رسول الله أم سليم تحمل خنجرا، فقال لها؟ فقالت له: لعلي أبتر بطن من يريد سوءا بالمسلمين". وموقف وشجاعة "خولة بنت الأزور"، أيام معركة اليرموك وهي تطارد شجعان الروم حتى سقط سيفها فقالت بعصا الخيمة وفكت أسر المسلمين. ومثل هذا كان من "الخنساء" يوم القادسية. وغيرهن من نساء المسلمات. فهل منعهن النبي صلى الله عليه وسلم من المشاركة في القتال؟؟. ولو كان ذلك غير مشروع لمنعهن، ولكنه أقر ذلك وباركه. وكلها أمور لا تأتي إلا بالإعداد البدني وقت السلم لاكتساب القدرة على الحركة وحمل السلاح.²

وإن الأجيال القوية تنجبها أمهات قويات وقال تعالى: {وبصوركم في الأرحام} أي أن التكوين الأساسي لأي شخص يبدأ في الرحم.³

1-4- حق المرأة في الممارسة الرياضية دوليا:

في المؤتمر العام لمنظمة التربية والعلوم والثقافة التابعة للأمم المتحدة في دورته العشرين المنعقدة في باريس في

¹ Maesam-T-AbdulRazak Mohd Sofian, Omar-Fauzee, Rozita Abd-Latif.. **The Perspective of Arabic Muslim Women toward Sport Participation..** Journal of Asia Pacific Studies, Vol 1, No 2, 364-377 2010.. Malaysia: september 2010.. P 36.

² فاروق عبد الوهاب.. **الرياضة صحة ولياقة بدنية..** مرجع سابق، 1995م.. ص73، 74.

³ لمية مرغب.. **الرياضة للحامل..** دار القلم لنشر والتوزيع، الكويت: 2006م.. ص 7.



21 ديسمبر 1978. أصدر الميثاق الدولي لليونيسكو للتربية البدنية والرياضة والإعلان العالمي لحقوق الإنسان. نص على ما يلي¹ "ممارسة التربية البدنية الرياضية هي حق أساسي للجميع". هذا سمح للمرأة بالحصول على حقها في ممارسة الرياضة الى جانب نظيرها الرجل".²

1-5- اشكال الممارسة الرياضية عند المرأة:

- الممارسة الرياضية في المنزل، فقد تستعين المرأة بأشرطة، كتب رياضية او بمدرسة خاصة. وهذا اقتصادي للوقت والمال، الى انها قد تعرض نفسها الى اخطاء قلة الخبرة.
- الممارسة الرياضية في نادي او صالة وهنا قد تتبع برنامج رياضي عام او مخصص لمتطلبات حالتها.
- الممارسة الرياضية التنافسية، انخرط المرأة في اندية رياضية للمشاركة في المسابقات الرياضية المحلية، العربية والعالمية والسعي للاحتراف.
- ممارسة الرياضة على شكل مقرر مادة تعليمية داخل المدارس، او في الجامعات التكوينية لمدرسات الرياضة والمدربات.³

1-6- اهم الاسباب المؤدية للممارسة الرياضية من طرف المرأة:

1-6-1- الممارسة الرياضية لتجنب الامراض والتحكم في وزن الجسم:

تشير العديد من الدراسات الصحية الى ارتفاع معدل امراض نقص الحركة الى مستويات كبيرة جعلت من الضروري الاهتمام بهذه الظاهرة المقلقة وغير الصحية ساهمت عدة عوامل في انتشارها وخاصة في الآونة الاخيرة عند جميع شرائح المجتمع وعند النساء بنسب اكبر، حيث تتردد المرأة على المطاعم وتعتمد الاكل السريع وتستعين بالتكنولوجية في ابسط اعمالها اليومية مما ادى الى تدني مستوى مجهودها الحركي و نشاطها البدني وكذا الاصابة بالسمنة و التي هي سبب اكثر من 48 مرض على مقدمتها داء السكري القلب والعظام والعديد من الامراض النفسية.⁴

1-6-2- من اجل الترفيه والتمتع بوقت الفراغ:

تلجئ العديد من النساء الى الرياضة لملء اوقات فراغهن والتخلص من الروتين و الملل، وكذا الحصول على اوقات سعيدة ومرحة من خلال ممارسة الرياضة.⁵

¹ أحمد حسن الشافعي، سوزان أحمد مرسى.. تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي.. منشأة المعارف، مصر: 1999.. ص403.

² Johanna Adriaanse, Karl Fasting and , Lydia Zijdel. **Women, gender equality and sport.. Women 2000 and Beyond,** Vol 2, No 103. N.Y: December 2007. P2.

³ صابر عبد الفتاح.. الممارسة الرياضية للمرأة.. دار ابن كثير للطباعة والنشر والتوزيع، سوريا: 2004. ص56.

⁴ محمد مصطفى عمار.. اهمية الرياضة والاندية الرياضية لنساء.. دار النور، المملكة العربية السعودية: 2012م.. ص12.

⁵ صابر عبد الفتاح.. الممارسة الرياضية للمرأة.. نفس المرجع، 2004.. ص48.

1-6-3- تخلص من الضغوط النفسية وتكوين صداقات:

كون الممارسة الرياضية احد انجع الوسائل لتخلص من الضغط والتوتر، فهذا يجعل الكثير من النساء يتوجهن نحو نوع من انواع النشاطات. سواء بعد توجيهه من اي مختص او بتوجه ذاتي. وهذا لما تتعرض له المرأة من ضغوطات داخلية وخارجية في العمل البيت ومن المجتمع. وبالإضافة الى تعديل مزاجهن وتحسينه تبحث العديد من النساء وبالأخص الماكثات في البيت عن تكوين علاقات وصداقات والاحتكاك بالمجتمع فبالنسبة للكثيرات هي فرصة تسمح لهن بتقاسم نشاط مشترك، الدردشة وتبادل خبرات حياتهم.¹

1-6-4- من اجل الدفاع عن النفس:

تفشي ظواهر العنف ضد المرأة داخل كل المجتمعات في البيت وخارجه خاصة. دفعت بالمرأة لتعلم طرق الدفاع الذاتي وذلك بتعلم مهارات احد الانشطة القتالية، مروراً بتطوير قدراتها البدنية ومن ثم تعلم الحركات القتالية. كما انه برزت مؤخراً نوادي خاصة بتعليم المهارات الدفاعية للنساء. يتعلمن فيها كيفية الرد على سارقي المحافظ والمغتصبين، وتضعهم في اكثر المواقف التي قد يتعرضن لها في مجتمعاتهن وتسمح لهن باكتساب الثقة والشجاعة.²

1-6-5- من اجل زيادة النشاط والكفاءة في العمل و الحياة اليومية:

ان قلة النشاط في الحياة اليومية يؤدي الى تدهور اللياقة البدنية وفقدانها وتصبح النشاطات العادية جدا تحدياً لنساء قليلات الحركة كالمشي ولو لمسافات قصيرة. مما ينبههن بضرورة استرجاع لياقتهن حتى يتمكن من العودة الى خدمت اسرهم و مشاركتهم للأوقات الترفيه والحالات الطارئة.³

1-7- خصائص ممارسة الرياضة عند المرأة:

- يبدأ التفاوت في درجة الوصول الى اللياقة البدنية لصالح الذكور ابتداء من سن 16-19 سنة وبشكل أسرع عند الإناث، وتصل الإناث الى قمة لياقتها البدنية في سن البلوغ وهذا لا يبقى طويلاً، ولكن استمرارها في ممارسة الأنشطة الرياضية يرفع من مستوى اللياقة البدنية عند المرأة لفترة أطول.

- لا توجد فوارق للاستجابة للنشاط الرياضي بين المرأة والرجل وهما على حد سواء. لكن هناك فوارق في تكوين الجسم، ويمكن الاستدلال على ذلك من خلال الفروقات في تحقيق الأرقام القياسية بينهما في مختلف الأنشطة الرياضية والتي تختلف فيها المتطلبات في القدرات البدنية والوظيفية، لذا يجب أن تراعى خصائص المرأة عند التدريب والمشاركة في المنافسات المختلفة عموماً.

¹ فاروق عبد الوهاب.. الرياضة صحة ولياقة بدنية.. مرجع سابق، 1995م.. ص 75.

² Meriem Zoral.. Auto Défense .. Ed: de Bouchout, Bruxelles: 2011. P 6.

³ محمد مصطفى عمار.. أهمية الرياضة والاندية الرياضية لنساء.. مرجع سابق، 2012م.. ص 14.



- تتفوق النساء في الألعاب التي تتناسب التكوين الجسماني، والتي تعتمد على التوازن والتناسق الحركي بالدرجة الأساسية مثل الجمباز لأنهن يمتلكن مرونة بقدر أكبر من الرجال.
- تختلف المرأة عن الرجال في الألعاب التي تحتاج الى قوة كبيرة، ولكن عن طريق التمرين المستمر لما يتناسب وخصائص جسمها التكوينية الفيزيولوجية يمكن أن يساعد في الوصول إلى إنجازات عالية ومتقدمة في الألعاب التي تتطلب القوة.
- بالنسبة للفروق المورفولوجيا نجد النساء أقصر، وأقل طول في الأطراف العلوية والسفلى مقارنة بالرجال، وذلك بسبب قصر عظام المرأة. وهذا يجعل سرعتها الدورانية أكبر من الرجل فيما يتفوق الذكور بالسرعة الحركية، وهذا لا يعني أنه ليس هناك امرأة أطول من رجل، كما أن المرأة أخف وزنا من الرجل، وهذا بسبب تفوق القوة العضلية عند الرجل، كما يمكن أن نجد المرأة أكثر وزنا من الرجل. بالإضافة إلى الأكتاف أقل عرضا وأضيق عند النساء وتكون ضعيفة وأقل انحدارا.
- أما عامل اختلاف الجنس معروف للجميع فالفرق الجنسية عند النساء تظهر في تركيب العمود الفقري حيث أن المنطقة الصدرية عند الإناث تكون أقصر وأضيق عند النساء لكن طول بقية أجزاء العمود الفقري تكون أطول عند المرأة مقارنة بالرجل، كما تتميز النساء باتساع وعرض الحوض وتجويف الحوض عند المرأة أكبر وهذا بسبب الوظائف الأنثوية الحمل والولادة.
- كما نجد أن المرأة أقل تحمل من الرجل بسبب صغر قلبها مما ينتج عن ذلك قدرة أخذ لضخ الدم، سرعة تنفسها أعلى وأقل عمق وحجما مقارنة مع الرجل. بالإضافة الى أن الجهاز العظمي عند الرجل أثقل وأكثر صلابة من المرأة، كذلك حجم العضلات وزنها عند المرأة أقل كما تشكل الأنسجة الدهنية عندها نسبة أكبر من الرجل وهذا ما يشكل وزنا اضافيا غير فعل ويقلل من الأداء الحركي.¹
- 1-8-1 - أثر الممارسة الرياضة على المرأة:**
- 1-8-1 - اثر الممارسة الرياضية من الناحية الصحية واللياقة البدنية:**
- ادرجت الممارسة الرياضية ضمن وسائل الوقاية والعلاج بعدما بين النشاط الرياضي فوائده على الصحة البدنية على جميع الافراد في المجتمع، وخاصة في علاج ووقاية تلك العلل التي وقفة الادوية والجراحة الطبية عاجزت على علاجها. وتحتاج المرأة للممارسة الرياضية في مختلف مراحل حياتها لما لها من اثار ايجابية على صحتها ولياقتها البدنية من اهمها ما يلي:
- تقلل مخاطر الاصابة بأمراض القلب وذلك بتحسين الدورة الدموية خلال اليوم.

¹ سمية خليل محمد.. مبادئ الفسيولوجية الرياضية.. شمس العلوم لنشر، لبنان: 2008. ص 86، 88.



- تجعل من الممكن التحكم بوزن الجسم، بل ان النشاط البدني المنتظم مهم جدا كجزء من العلاج لخفض وزن الجسم والتخلص من السمنة.
 - تحسن مستوى كولسترول الدم.
 - تقي وتساعد في التحكم في ارتفاع ضغط الدم.
 - تقي من الوهن (هشاشة العظام) وتقلل من اعراض انقطاع الطمث .
 - تقلل من مخاطر الاصابة بالسرطان وخاصة سرطان الثدي. وذلك لدور الرياضة في تقليل الأستروجين في الدم.
 - بالنسبة لكبار السن فإنها تساعد على التأخير او الوقاية من الامراض المصاحبة لتقدم في السن.¹
 - التمتع بلياقة بدنية اثناء الحامل تنعكس ايجابا على الجنين. كما تسهل عملية الولادة. واستعادة لياقتها البدنية بعد الولادة.
 - ممارسة المرأة للرياضة تسمح لها بصيانة عضلات عظام أربطة وأجهزة جسمها.
 - المحافظة على سلامة قوامها وجمالها ورشاققتها.
 - تسهيل عملية وضع الحمل.
 - الحصول على لياقة تسمح لها بالقيام بواجباتها اليومية دون الإجهاد.²
- 1-8-2- آثار الممارسة من الناحية النفسية:**

تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بممارسة المرأة للرياضة باعتبارها نوع من العلاج والوقاية من أجل الصحة النفسية ويرجع ذلك الى تزايد الوعي بأهميتها في تطوير حياة الأفراد نحو الأفضل وإلى استنباط أساليب علاج حديثة مثل التمرينات الرياضية الترويحية. فعلماء النفس يرون أن ممارسة الرياضة من العوامل المساعدة على تخفيف من ضغوطات الحياة، وأنها تعد أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية، كذلك تؤدي الى التنفيس عن الطاقة الزائدة كما تساعد على تدريب المهارات التأقلم في حياة المجتمع.

لذى فيمكن اعتبار الرياضة كعلاج طبيعي لمشاكل المرأة النفسية كما قد تبينه هذه الحالات:

- فالممارسة الرياضية عن وقت مستقطع أو اجازة لفترة قصيرة من ضغوط الحياة اليومية، فممارستها بانتظام تؤدي الى نقص القلق فضلا عن تجنب حدوث القلق المزمن.

¹ محمد مصطفى عمار .. اهمية الرياضة والاندية الرياضية لنساء.. مرجع سابق، 2012م.. ص1، 2.

² حنفي محمود مختار .. اللياقة البدنية والحمل.. مركز الكتاب لنشر، مصر: 1999.. ص5.

- ممارسة الرياضة تساعد الذين يعانون من الاكتئاب لأنها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم. وقد أثبتت الدراسات والتجارب الميدانية أن النشاط الجسدي قادر على تخفيف مستوى الاكتئاب عن طريق المشي والرقص أو غيرها فهي تساهم في تحسين الحالة المزاجية للفرد بصفة عامة والمرأة بصفة خاصة.

- كما أن الممارسة الرياضية تعتبر وسيلة رائعة لتحسين المزاج وتوازن فعند ممارسة الرياضة فان جسديك يكون أكثر استرخاء وهدوء.

- توصل بعض النتائج إلى أن الانتظام في ممارسة المرأة للرياضة تؤدي إلى خفض كل من التوتر الاكتئاب، الغضب، الاضطرابات، الاحباط والتعب. ويمكن تغيير الحالة المزاجية نتيجة تدعيم مفهوم الذات ومشاعر الكفاية الذاتية، الاستمتاع وزيادة الإحساس بالتحكم والسيطرة.

- تحقيق شخصية قوية قادرة على مواجهة صعاب الحياة.¹

1-8-3- اثر الممارسة الرياضية من الناحية الاجتماعية:

- تعتبر ممارسة المرأة للرياضة اسهل وسيط للاندماج في المجتمع. فمعظم هذه الانشطة التي تتجز بشكل جماعي تمكن من انشئ علاقات انسانية بين اعضاء الجماعة الرياضية. فهي تتسم بثناء المناخ الاجتماعي ووفرة العمليات والتفاعلات الاجتماعية التي من شأنها اكتساب الممارسات عددا كبيرا من القيم والخبرات والخصائص الاجتماعية المرغوبة، ولعلا اهم مظاهر التفاعل الاجتماعي ايجابية والتي يجب الاعتناء بها وتمييزها هي التعاون والمنافسة حيث يعتبران صفات الشخصية الجيدة والمتزنة فالرياضة تساهم بشكل واقعي في خلق الشعور بالوحدة الجماعية والانتماء.

- كما ان تأثيرات الممارسة الرياضية على النواحي البدنية والنفسية تعود ايجابا على الجانب الاجتماعي، حيث يقضي على اهم اسباب المشاكل الاسرية كالقلق والتوتر ويحافظ على ترابط العلاقة الزوجية مما يعزز الاستقرار الاجتماعي.²

1-9- فوائد الممارسة الرياضية في اهم مراحل حياة المرأة:

1-9-1- فوائد ممارسة للرياضة على المرأة في مرحلة المراهقة:

تحسن الرياضة في هذه المرحلة من الصورة الذاتية للفتات وترفع الثقة بالنفس. وتساعد على علاج كآبة المراهقات الناتجة عن التغيرات الجسمية والهرمونية خاصة وتحسين الحالة النفسية لهن. كما توفر لهم فرصة لتعبير عن انفسهم وبناء شخصيتهم على اساس السمات النبيلة لرياضة من صبر شجاعة واخوة. واستهلاك طاقاتهم الزائد

¹ مصطفى حسني باهي.. النشاط البدني والصحة النفسية (مفاهيم - تطبيقات).. ط2.. دار المنارة لنشر، مصر: 2005م.. ص36.

² امين انور الخولي.. الرياضة والمجتمع.. المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، العدد:143.. الكويت: ديسمبر 2000.. ص169، 172.



في النشاط البدني الذي يسهم في تطوير لياقة الاجهزة العضوية والحصول على الرشاقة الجسمية.¹

1-9-2- فوائد ممارسة الرياضة على المرأة في مرحلتي الحمل وبعد الولادة:

التمرينات المتزنة هي العامل الاساسي في تحقيق اللياقة البدنية للحامل، والتي تعود عليها وعلى جنينها بالعديد من الفوائد الصحية الهامة. فهي تنشط و تقوي الدورة التنفسية للحمل مما يجعلها اكثر قدرة على تحمل التعب. كما تحقق سلامة الدورة الدموية التنفسية التي تساعد على صحة نمو الطفل وحسن تغذيته. وتسهم في تسهيل عملية الوضع. وسرعة استرداد القوى والقوام الجميل بعد الولادة. ويكون لنشاط الرياضي فضل كبير في اكساب الحامل حالة نفسية جيدة والتخلص من كآبة ما بعد الولادة.²

1-9-3- فوائد ممارسة الرياضة على المرأة بعد سن اليأس(انقطاع الدورة الشهرية):

تساعد الممارسة الرياضية بعد سن اليأس، على الوقاية من امراض التقدم في السن الناتجة عن ضعف الوظائف الحيوية. والحفاظ على النشاط واكتساب مظهر اكثر شبابية. فتنقص نسب الهرمونات التكاثرية والانثوية في هذه المرحلة يسرع ظهور علامات كبر السن من تجاعيد وتلاشي البشرة ونقص القوى البدنية. كما يساعد على الاندماج الاجتماعي بين مختلف الاجيال.³

1-10- بعض معوقات ممارسة المرأة للرياضة:

حتى وان كانت نسبة النساء الممارسات للرياضة في تزايد الى انها ليست اكبر من نسبة النساء العازقات عن الممارسة الرياضية. وخاصة في المجتمع الشرقي، وذلك راجع الى العديد من الاسباب والمعوقات:

- **الاسباب الاجتماعية:** حيث لا زالت النظرة الاجتماعية الضيقة لممارسة المرأة للرياضة. فبشكل خاص لا زالت الكثير من العائلات ترفض وتمنع بناتهن من ممارسة الانشطة الرياضية. اما المرأة المتزوجة فأشغال ابيت وتربية الاطفال وعدم رغبة بعض الازواج حال دون مشاركتها في الانشطة ولفعاليات الرياضية اضافة الى العادات والتقاليد والاعتقادات الخاطئة التي لا تشجع ممارسة المرأة لرياضة.⁴
- **الاسباب والعوامل الذاتية والشخصية:**

وتتمثل في عدم رغبة وميول بعض النسوة في ممارسة الرياضة لأسباب ذاتية ومنها الخجل والخوف من الفشل وضعف الارادة ومن عوامل شخصية ونفسية اخرى.

- **الاسباب الصحية:** العاهات الجسمية وبعض الامراض التي تعيق سلامة الجسم وتشكل عائق لممارسة النشاط الرياضي

¹ Eva Martin-Diener. **Health-Enhancing Physical Activity**. Ed: Zurich, Swiss:2006.. P25.

² حنفي محمود مختار.. اللياقة البدنية والحمل.. مرجع سابق، 1999.. ص18.

³ Marie Roseland.. **les jeux sportif ou collègue**.. Ed: Grand Arbre Vert, France: 2011.. P13.

⁴ احسن محمد الحسن.. المرأة الرياضية في المجتمع العربي.. دار الهدى، مصر: 2006م.. ص13.



الفصل الاول الممارسة الرياضية عند المرأة

- **الاسباب الدراسية:** الانشطة الرياضية تأخذ وقت من الطالبات تفضل استثماره في المراجعة خوف من تدني مستواهن الدراسي.
- **الاسباب المهنية:** ان اشغال بعض النسوة بوظائفهن لا يسمح لهن بإيجاد وقت مناسب لممارسة الرياضة. خاصة انه بعد انتهاء دوام العمل تتشغلن بأعمال منزلهن.¹
- **الساحات والملاعب والاجهزة الرياضية:** ان قلة الساحات الرياضية وارتفاع اسعار الاجهزة الرياضية يؤثر على ممارسة المرأة للرياضة.²

¹ امين انور الخولي.. الرياضة والمجتمع.. مرجع سابق، 2000.. ص51.

² علي عمر منصوري.. الرياضة للجميع.. ط2.. دار الكتاب، مصر: 1998م.. ص80.



خلاصة:

من خلال ما سبق نستخلص ان دخول المرأة عالم الرياضة كان قديما الا انه كان يعاني ضعف كبيرا. لكن لم يكن على نفس الحال في بداية الاسلام، حيث عرف ديننا الحنيف ان يستغل فوائد الممارسة الرياضية على المرأة ويبعدها عن مخاطرها بالتوجيه الحكيم. الا ان تسلل الافكار المغلطة بين المجتمعات الاسلامية ونقص التمعن فيما جاء به امت الكثير عن حقائق نظرة الاسلام في هذا الموضوع المهم.

وبسبب كل ما أبرز من اثار ايجابية وفوائد جمة لهذا الدواء الطبيعي الغير مكلف على صحة المرأة في مختلف مراحل حياتها والتي تدرك اي انثى لحاجتها الماسة لها، فستضل تتجه فطريا الى الممارسة الرياضية مهما كثرة العوائق.



تمهيد:

تعتبر اللياقة البدنية احدى المكونات الاساسية لصحة الفرد، وهي هامة جدا لكي يحىي بأتم قدراته وبكل سعادة. فهي مطلب اساسي تتسارع العديد من الدول وخاصة المتقدمة لتطوير افضل السبل من اجل توفير مستوى جيد من مختلف عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وهذا ما بعث الى الانتشار الواسع للأبحاث في هذا المجال وتطوير العديد من طرق القياس والتقييم لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ووضع برامج متخصصة لتنميتها حسب متطلبات مختلف فئات المجتمع.



2-1-1- الصحة:

2-1-1-2- تعريفات الصحة:

لقد جرت محاولات عديدة من قبل العلماء لتعريف الصحة، من أهمها أن الصحة هي حالة التوازن النسبي لوظائف أعضاء الجسم، وأن حالة التوازن هذه تنتج من تكيف الجسم مع نفسه ومع العوامل الضارة التي يتعرض لها، وعملية التكيف هذه للمحافظة على سلامته لاستمرار توازن وظائف الجسم في عملها. وطبقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية تعرف الصحة بأنها "حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من المرض أو العجز". وكما نرى من هذه التعريفات أن الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هي المكونات الأساسية لتمتع الفرد بالصحة العامة.¹ وحتى نصل إلى مفهوم الصحة المثالية يجب دمج هذه الجوانب معاً، بشكل متوازن. ومن كل ما سبق نستنتج ان معنى الصحة يشمل أمرين:

1- السلامة من الأمراض.

2- زهاب المرض بعد حلوله.²

وقد اعتبر هذا التعريف بمثابة هدف عام يسعى إلى تحقيقه كل العاملين والمسؤولين عن الصحة.

2-1-2- تقسيمات الصحة:

طبقاً لتعريف منظمة الصحة العالمية تنقسم الصحة العامة إلى ثلاث أقسام رئيسية هي:

1- الصحة البدنية.

2- الصحة العقلية والنفسية.

3- الصحة الاجتماعية.

1 الصحة البدنية:

يقصد بالصحة البدنية تمتع الفرد بالعمليات الحيوية السليمة لوظائف الجسم، وكذلك الخلو من العيوب والتشوّهات البدنية والتمتع باللياقة البدنية العامة والقوام السليم، ليتمكن الفرد من العمل والإنتاج وأداء المهام التي توكل إليه بصورة طيبة مناسبة. وتعتبر الصحة البدنية أحد المكونات الرئيسية للصحة العامة للفرد ومن علاماتها المميزة ما يلي:

1- الجسم المتناسق.

2- الشهية الطبيعية.

3- انتظام الوظائف الحيوية بالجسم مثل النوم والهضم واتزان سلامة وحركات الجسم.

4- معدلات طبيعية في نبض القلب وضغط الدم.

5- أداء المجهود البدني المناسب للسن والجنس.

6- زيادة تدريجية في الوزن للشباب والبالغين.

¹ خالد صلاح الدين محمد كامل.. مذكرة الصحة واللياقة البدنية.. دار القلم انشر والتوزيع: السعودية، 2007.. ص3.

² Julie McKinney & Sabrina Kurtz- Rossi.- **Family Health and Literacy**.. Ed: Metlife, Connecticut: 2012.. P9.



2- الصحة العقلية والنفسية:

يقصد بالصحة النفسية هو كون الفرد متمتعاً بالاستقرار الداخلي قادراً على التوفيق بين رغباته وأهدافه وبين الحقائق المادية والاجتماعية التي يعيش فيها، ويكون كذلك قادراً على تحمل أزمات الحياة ومصاعبها، ويظهر ذلك على الفرد في حياته الهادئة التي يسودها الراحة والرضا. وعدم اكتمال الصحة النفسية للفرد تظهر في حساسيته المفرطة.

وكثرة شكواه وميله الدائم إلى التمرد على الآخرين. وترتبط الصحة العامة بالصحة العقلية كما أن هناك توازن بين الصحة البدنية والعقلية، والشخص السليم عقلياً يتميز بما يلي:

1- القدرة على التعامل مع الآخرين.

2- عدم وجود تناقض داخلي.

3- التأقلم المناسب والسريع.

4- ضبط النفس.

5- حل المشاكل بسهولة وبطريقة سليمة.

3- الصحة الاجتماعية:

ويقصد بالصحة الاجتماعية هي قدرة الفرد على التعامل مع الآخرين واكتساب محبتهم واحترامهم وتفهمه لتصرفاتهم وأنماط سلوكهم، وكذلك قدرته على التأثير فيهم والتأثر بهم والحياة بينهم على أساس من الحب والاحترام والثقة. وعدم اكتمال الناحية الاجتماعية لدي الفرد تظهر في ميله الدائم إلى الانطواء والابتعاد والانفراد مع نفسه وعدم مخالطة الآخرين أو التعامل معهم. والصحة العامة هي العلم والفن الخاص بمنع حدوث الأمراض، ويتمكن الفرد من الارتقاء بصحته من خلال مجتمع يهتم بما يلي:

1- مكافحة الأمراض.

2- مكافحة تلوث البيئة.

3- زيادة ودعم الثقافة الصحية للفرد.

4- تنظيم الخدمات الطبية والتمريض للتشخيص وعلاج الأمراض.

من كل ما تقدم يتضح أن تعريف منظمة الصحة العالمية يتصف بالشمول والإيجابية، حيث إن عقل الفرد وبدنه ومجتمعه الذي يعيش فيه يكونان وحدة واحدة متكاملة يؤثر كل منها في الآخر ويتأثر به، فكثير من الأمراض البدنية تُسببها بعض المشاكل والإضرابات النفسية، كما أن الأمراض بشكل عام واعتلال الصحة بشكل خاص تقعد الفرد وتمنعه من الكسب وتؤثر في سعادته وفي استقراره النفسي.¹

¹ خالد صلاح الدين محمد كامل.. الصحة واللياقة البدنية، مرجع سابق، 2000.. ص 4، 5.



2-1-1-1- لغة:

جاء في القاموس المحيط (مادة رهب) إن المراهقة بمعناها اللغوي تفيد: الإقتراب أو الدنو من الحلم، يقال إذ فمشى أو لحق أو دنا، فراهق كقارب و شارف.¹

3-1-2- اصطلاحاً:

المراهقة أي (adolercence) وهي كلمة لاتينية الأصل مشتقة من الفعل (Adolercere) والذي يعني النمو نحو الرشد وتعتبر المراهقة في كل المجمعات فترة من النمو والتحول من عدم نضج الطفولة إلى نضج الرشد وفترة إعداد للمستقبل.²

والمراهقة اصطلاحاً وصفي لفترة بين سني الطفولة والرشد، وهي مرحلة تعليمية تقابل مرحلة نفسية معينة يمر بها الإنسان في تطوره من الطفولة إلى الرجولة.³

3-1-3- تعريف المراهقة بيولوجياً:

يشمل هذا التعريف كل التغيرات البيولوجية والجسدية التي تحول الطفل إلى راشد جسدياً وجنسياً تحدث هذه التغيرات نتيجة لإفراز مجموعة متنوعة من الإفرازات الهرمونية القوية، والتي تحدث وفقاً لسرعات زمنية مختلفة وتؤدي إلى إحداث الفروق الجسدية بين الذكور والإناث في الطول والوزن ونسب الجسد وكذلك الفروق في جهازي الإنجاب لدى الجنسين.

3-1-4- تعريف المراهقة سيكولوجياً:

يركز هذا التعريف على أهمية تشكيل هوية مستقرة لدى المراهقين لتحقيق الإحساس بالذات على نحو يفوق حدود التغيرات العديدة في الخبرات والأدوار، مما يمكن المراهقين من تجسير الطفولة التي سيغادرونها، بالرشد الذي عليهم الدخول فيه.

3-1-5- تعريف المراهقة اجتماعياً:

من وجهة النظر الاجتماعية يظهر المراهقين كأفراد لا يتمتعون بالاكتمال الذاتي وبالتالي فهم غير راشدين وغير اعتماديين بشكل كامل، وينظر على أنها فترة إنتقالية تتحدد نهايتها بتشريعات تضع الحدود العمرية المتعلقة بالحماية الشرعية لأولئك الذين لم يصبحوا بعد راشدين.⁴

3-1-6- تعاريف بعض العلماء و الدكاترة في علم النفس:

- تعريف ستانلي هول 1956م المراهقة هي الفترة العمرية التي تتميز فيها التصرفات السلوكية للفرد بالعواصف النفسية والانفعالات الحادة ولتوترات العنيفة.⁵

¹ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. النمو من الحمل إلى المراهقة.. دار وائل للنشر والتوزيع: الأردن .. 2004.. ص184.

² رعدة شريم.. سيكولوجية المراهقة.. دار المسيرة: عمان.. ط1، 2009.. ص21.

³ أحمد علي حبيب.. المراهقة.. مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع: القاهرة، 2006.. ص09.

⁴ رعدة شريم.. نفس المرجع، 2009.. ص24.

⁵ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. نفس المرجع: 2004.. ص149.



الفصل الثاني - اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- يرى فرويد مؤسسة مدرسة التحليل النفسي أنها مرحلة عاطفية ومضطربة لا يمكن تجنبها في حين ترى "آنا فرويد" أن سنوات المراهقة هي الأكثر أهمية في تشكيل شخصية الفرد.¹ والمراهقة بالنسبة للدكتور محمد عبد الحليم منسي في كتابه علم نفس النمو أنها مرحلة تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي عملية بيولوجية حيوية وعضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.² أما الدكتور "ميخائيل إبراهيم أسعد" فأشار إلى أن المراهق هي مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب وتتسم بأنها فترة معقدة في التحول والنمو وتحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة.³

3-2- تحديد فترة مرحلة المراهقة:

المراهقة هي فترة يمر بها كل فرد حيث تبدأ بنهاية مرحلة الطفولة المتأخرة، وتكون بدايتها في مقاربة أو تجاوز عشر سنوات، ومرحلة المراهقة بالنسبة للبنات تبدأ قبل البنين بسنة أو سنتين وتنتهي عندهن قبل البنين كذلك قبل البنين بسنة أو سنتين عادة.

والمراهق ليس طفلاً ولا راشداً، ويبين الشكل التالي المجال السيكولوجي للمراهقة:

3-3- مراحل المراهقة:

اهتم العديد من العلماء والباحثين بدراسة مرحلة المراهقة وقد اتفق العديد منهم في مختلف دراساتهم وتشابهت تقسيماتهم لهذه المرحلة والتي قسموها إلى ثلاث مراحل: مرحلة المراهقة المبكرة، مرحلة المراهقة الوسطى، مرحلة المراهقة المتأخرة.

3-3-1- مرحلة المراهقة المبكرة:

وتكون من 12 إلى 14 سنة، حيث تمثل المرحلة الإعدادية التي يتضاءل فيها سلوك الطفل وتبدأ المظاهر والصفات الجسمية الفسيولوجية والعقلية والانفعالية المميزة للمراهق بالظهور.

3-3-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي ما بين 15 إلى 17 سنة التي تعتبر مرحلة الثانوية بحيث ينتقل المراهق من المدرسة الإعدادية إلى المدرسة الثانوية ويزداد فيها الشعور بالنضج والميل نحو الإستقلال.

3-3-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وتمتد من 18 إلى 21 سنة والتي تقابل المرحلة الجامعية وهي التي تسبق مباشرة تحمل مسؤولية الحياة ويطلق عليها البعض اسم مرحلة الشباب وفيها يتخذ الفرد أهم قراراتين في حياته وهما المهنة والزواج.¹

3-4- مظاهر النمو وخصائصه في مرحلة المراهقة:

3-4-1- النمو الجسمي:

¹ سعيد رشيد لأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. دار جهينة: عمان، 2007.. ص58.

² محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مركز الإسكندرية للكتاب: الإسكندرية، 2001.. ص196.

³ ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. دار الجيل: بيروت، ط2، 1998..

¹ صلاح الدين العمري.. علم النفس النمو.. مكتبة المجتمع العربي: مصر، ط 1، 2005.. ص185.



ومن أهم التغيرات التي تطرأ على المراهق، هي سرعة نمو الجسمي التي لا تتناسب مع سرعة النمو العقلي والانفعالي والاجتماعي، وهذه التغيرات ليست مهمة في ذاتها بقدر ما هي مهمة من حيث تأثيرها المباشر على شخصية المراهق وقدرته وسلوكه، فجسم المراهق وعقله وعواطفه تتأثر كل واحدة منها بالأخرى لدرجة أن دراسة إحدى هذه النواحي دون دراسة الأخرى يعتبر خطأ كبيراً ويشمل النمو الجسمي على مظهرين هما:

❖ النمو الفسيولوجي:

ويقصد به التغيرات التي تحدث في الأجهزة الداخلية للإنسان، كالتغيرات في إفرازات الغدد الصماء والغدد الجنسية كما يشمل تلك التغيرات النضج الجنسي والبلوغ، أي وصول الأعضاء التناسلية للنضج الوظيفي الذي يمكن الفرد من القدرة على التناسل.²

❖ النمو العضوي:

يتمثل في نمو الأبعاد الخارجية لجسم المراهق، كالطول والوزن والتغير في ملامح الوجه وظهور الشعر تحت الإبطين والعانة عند الجنسين وعلى الشاربين والذقن عند الذكور، ويميل صوت المراهق إلى الخشونة بينما يميل صوت الأنثى إلى النعومة.

3-4-2- النمو العقلي:

في هذه المرحلة يصل الذكاء إلى أقصى نموه، فتشكل القدرة على الانتباه والتذكر والتخيل، حيث يقوم التذكر عند المراهق على أسس منتظمة ويصبح التخيل مبنياً على الواقع والصور المجردة، وكذلك خصوبة الخيال وأحلام اليقظة، تتوع الميول حيث الميول حيث إثارة بعض الأبحاث إلى أن ميل الذكور إلى أعمال التجارة والأنشطة المادية يزداد أثناء المراهقة، في حين تقل ميولهم نحو اللعب الميكانيكي والرسم والطلاء.³

3-4-3- النمو الانفعالي:

تؤكد دراسات العديد من الباحثين على الانفعالات التي تعترى المراهقة ترتبط بالعالم الخارجي المحيط بالمراهق وذلك عبر مثيراتها واستجاباتها بالعام العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفسيولوجية الكيميائية وتشير نتائج الأبحاث التي قامت بها "أنا ستازي" عام 1973م إلى أن مخاوف المراهقة تدور حول العمل المدرسي والشعور بالنقص والمغالاة في تأكيد المكانة الاجتماعية وقد تنشأ هذه المخاوف عند مجرد حديث عابر بين الزملاء أو الأقارب أو من قراءة مواضيع تثير القلق والإرباك.¹

3-4-4- النمو الديني والأخلاقي:

إن النضوج العقلي للمراهق في هذه المرحلة يدفع به إلى التفكير بجدية في العالم المحيط به ويعتبر اهتمام المراهق بأمور الدين نتيجة طبيعية وذلك امتداد لما تلقاه من مفاهيم في مرحلة الطفولة وقد أشارت الدراسات أن للوالدين تأثير قوي في النمو والتطور الديني لدى المراهقين وقد وجدت أن هناك معاملات ارتباط موجبة بين مستوى التطور الديني

² عبد الكريم قاسم أبو الخير..النمو من الحمل إلى المراهقة.. مرجع سابق، 2004.. ص149.

³ عبد الكريم قاسم أبو الخير.. نفس المرجع، 2004.. ص150.

¹ عبد الكريم قاسم أبو الخير..النمو من الحمل إلى المراهقة.. مرجع سابق، 2004.. ص150.



والصحة الجسمية والثقة بالآخرين والصحة النفسية، وأن الأفراد بين سن 10 و18 تزداد قدرتهم على الاستدلال الأخلاقي مقارنة بالآخرين.²

3-5- أشكال المراهقة:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الفروق الفردية و الظروف الثقافية والاجتماعية والبيئية التي يعيش في وسطها المراهق، نذكر هذه الأشكال على النحو التالي:

3-5-1- المراهقة السوية (الكيفية):

وهي المرحلة التي ينمو فيها المراهق نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.³

3-5-2- المراهقة الإنسحابية:

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة السلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم ملاءمته للبيئة التي يعيش فيها.

3-5-3- المراهقة العدوانية (المتمردة):

مراهقة متمردة نائرة تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجه ضد الأسرة .

3-5-4- المراهقة المنحرفة:

هي صورة مبالغية ومتطرفة للمراهقة الإنسحابية المنطوية والمراهقة العدوانية المتمردة.⁴

3-5-5- المراهقة الجانحة:

هي الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني، تتميز بالانحلال الخلقي والانهيار النفسي.⁵

3-6- مظاهر مرحلة المراهقة:

للمراهقة مظاهر متعددة نذكر منها:

✓ التقدم نحو النضج الجسدي.

✓ التقدم نحو النضج العقلي.

✓ التقدم نحو النضج النفسي والانفعالي.

✓ التقدم نحو النضج الاجتماعي.

✓ تحمل مسؤولية توجيه الذات.¹

3-7- الانفعالات عند المراهقين:

تعتبر المراهقة تسودها الانفعالات المكثفة التي تتميز عموماً بعدم الاستقرار، حيث أثبتت الدراسات أن المراهقين الذين يشعرون بالدفء والود والتعاطف يتمتعون بمزايا إضافية تجعلهم أكثر سعادة وقبولاً وثقة في أنفسهم عن غيرهم المحرومين من هذه الأحاسيس.

3-7-1- أهم الانفعالات عند المراهقين:

² محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مرجع سابق، 2006 .. ص191.

³ خليل ميخائيل معوض.. سيكولوجية النمو للطفولة والمراهقة.. دار الفكر الجامعي: ط 1، 1994.. ص449.

⁴ خليل ميخائيل معوض.. نفس المرجع، 1994.. ص449.

⁵ محمد مصطفى زيدان.. علم النفس التربوي.. دار المشرق، 1995.. ص19.

¹ محمد عبد الحليم منسي.. علم نفس النمو.. مرجع سابق، 2001.. ص191.



الفصل الثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

❖ **الخوف:** أقوى الانفعالات الإنسانية السلبية ويمكن تقسيم الخوف عند المراهقين إلى:

✓ الخوف من الظواهر الطبيعية كالعواصف، الأفاعي.

✓ الخوف من الأشياء التي لها علاقة بالذات كالخوف من الفشل والرسوب.

✓ الخوف من العلاقات الاجتماعية كالخوف من الوحدة أو من الجنس الآخر.

✓ الخوف من المجهول كالخوف من الظواهر الخارقة للطبيعة.

❖ **القلق:** يعتبر مركب انفعالي ناتج من الخوف المستمر من شيء يشكل لصاحبه تهديداً و قد يدعو للقلق في وضعه

العادي صاحبه للانجاز والتحصيل، أما في الوضع المرضي فيعيق أداء المراهق ويؤدي به إلى أحلام اليقظة

والأحلام المزعجة والكوابيس والعدوان.²

❖ **الحب:** وتأتي مشاعر الحب، الدفء، السعادة، التفاؤل والاهتمام من البيئة الآمنة التي يعيش فيها المراهق، ويعتبر

الحب والعلاقة الجنسية مع الجنس الآخر من أكثر المواضيع التي تشغل بال المراهق.³

❖ **الاكتئاب واليأس والفتوط:** وينتج من عدم استطاعة المراهق التعبير عن نفسه بالشكل الصحيح والكلي حيث يكتف

بعضهم انفعالاتهم ولا يظهرها، أو ناتج عن تقليل المجتمع لإمكاناتهم وصراع التقاليد والجو الأسري غير المستقر.

❖ **الغضب:** هو ناتج عن الظلم، السخرية، الاستهزاء أو التعرض للإهانة ويظهر الغضب عند المراهق في صور

ومظاهر مختلفة فمن الناحية الحركية تظهر في نشاط حركي زائد أو عدواني على الآخرين ومن الناحية اللفظية

كالصراخ والتهديد والوعيد، أما من الناحية التعبيرية فتظهر على وجهه علامات الغضب، وقد يلجأ للحالة الخيالية

وأحلام اليقظة.⁴

3-7-2- خصائص انفعالات المراهقين:

لقد لخص الدكتور "سعيد رشيد الأعظمي" خصائص انفعالات المراهقين على النحو التالي:

- عنف الانفعالات: حيث أن المراهق يثور لأنفه الأسباب نتيجة النمو المتسارع والتغيرات المصاحبة.

- حدة الانفعالات: حيث تتميز انفعالات المراهق بالشدّة والحدة في غالب الأحيان.

- عدم التحكم في المظاهر الخارجية لحالة الانفعال: ففي حالة الغضب يصرخ ويضرب ويكسر الأشياء وفي حالة

الفرح تكون حركاته غير متزنة وتصرفاته غير سليمة وأصواته منكّرة.

- انفعالات غير محدودة: حيث يلجأ المراهق إلى إخفاء الانفعالات وإظهار العكس إما بسبب الخوف من المواجهة أو

عدم قناعته بالانفعال، ولا يشترط توفير جميع هذه الخصائص في انفعال المراهق، إذ قد تتغير بتغير الأشخاص أو

تغير الموقف.

3-7-3- العوامل المؤثرة في انفعالات المراهقين:

تتعدد العوامل المؤثرة على انفعالات المراهق وردود أفعاله ونذكر منها:

² سعيد رشيد الأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص 68.

³ سعيد رشيد الأعظمي.. نفس المرجع، 2007.. ص 69.

⁴ سعيد رشيد الأعظمي.. نفس المرجع، 2007.. ص 70.



الفصل الثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

- ❖ **المثالية الشديدة:** المراهق يتأثر ويتعجب من أخطاء الكبار حينما يراهم في موقف غير أخلاقي حتى ولو كان غير ملتزم في نفس الأمر.¹
- ❖ **نقص الكفاءة:** حيث أن خبرة المراهق لا تتعدى مساحة طفولته، طموحاته اكبر بكثير من إمكانياته مع اندفاعاته وتسارعه يصبح يخطئ في كثير من مشاريعه لذا هو بحاجة للتدريب وتقبل الخطأ والتشجيع لتجاوزه.
- ❖ **نقص المكانة:** حيث يشعر المراهق في أغلب الأحيان أن البعض يعاملونه كطفل فيبقى متأثر بصورة سلبية من نظراتهم تلك.
- ❖ **نقص إشباع الاحتياجات:** يجد المراهق العديد من الحدود والضوابط الاجتماعية والدينية والاعتراف والتقاليد التي تعترض إشباع احتياجاته النفسية والاقتصادية والعملية والجنسية.
- ❖ **الضغوط الاجتماعية:** وهي القيود التي يظن تعيق انطلاقه حيث إن معنى الحرية لديه هي أن يفعل ما يشاء وقت ما شاء.
- ❖ **الصددمات المبكرة:** وهي تنتج عن تحمله مسؤوليات بشكل مبكر أو فوق طاقته فيشكل فشله في تحملها سببا في التأثير على نضجه العاطفي.

3-8-8- علاقات المراهقين:

3-8-3-1- العلاقة مع العائلة:

في الغالب تظهر محاولة المراهقين في التحرر من قيود الأسرة و التمرد عليها في بعض الأحيان وكثيرا ما تنشأ بينه وبين الوالدين مواجهات سلبية نتيجة الاختلاف في وجهات النظر فالوالدين يفرضان عليه ترتيب الغرفة والعودة المبكرة للمنزل وتحسين المظهر الخارجي بما يناسب العادات والتقاليد والتي يراها المراهق تدخلا في أموره الشخصية ولا يحق لهم التدخل فيها وهنا تنشأ المواجهات بينه وبين والديه، أما بالنسبة للإخوة فإذا أحس المراهق بالتمييز بينه وبين احد إخوته تكون هناك مشاعر سلبية تجاه إخوته ونشوب مشكل واختلافات بينهم.

3-8-3-2- العلاقة مع الأصدقاء والزملاء:

في هذه المرحلة يقل الوقت الذي يقضيه المراهق مع أسرته ليهتم بأصدقائه وزملائه في الدراسة أو في مختلف أنشطته وقد تكون هذه العلاقة أي مع الأصدقاء إما إيجابية أو سلبية، وتأخذ الصداقة عند المراهق شكلين:

✓ الصداقة الحميمة: حيث يبحث المراهق عن الدفء النفسي والثقة والفهم المتبادل.

✓ الإخلاص: حيث يرغب المراهق في إيجاد شخص مخلص لا يتركه لأجل صحبة آخرين.¹

3-8-3-3- العلاقة مع بقية أفراد المجتمع:

إن علاقة المراهق بأفراد المجتمع تتميز بالتوتر وعدم الاستقرار وذلك بسبب مشاكل المراهقة التي تنشأ من الإحتياجات السلوكية الأساسية والمزاج المتقلب وسرعة الإنفعال.

3-8-3-4- علاقة المراهق بالنشاط البدني والرياضي:

تعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية وسيلة للترويح والتنفيس يلجأ إليها المراهقين لأنها تسهل عليهم التعبير عن مشاعرهم وأحاسيسهم التي تتصف بالاضطرابات والتوترات والعنف، وذلك عن طريق حركات وتمارين بدنية ورياضية متوازنة

¹ سعيد رشيد الأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص 67.

¹ سعيد رشيد الأعظمي.. أساسيات علم نفس الطفولة والمراهقة.. مرجع سابق، 2007.. ص 72.



الفصل الثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

ومنسجمة ومتناسقة تخدم وتنمي أجهزتهم الوظيفية العضوية وحالاتهم النفسية وقدراتهم الذهنية، حيث يمكن أن نلخص دور ممارسة الرياضة فيما يلي :

- ✓ تنمية المراهق بدنيا: أي تنمية القدرة البدنية للمراهق عن طريق تقوية الأجهزة العضوية المختلفة للجسم.
- ✓ تنمية المراهق حركيا: ويعني قدرة المراهق على التحكم بالجهاز الحركي للجسم ومقدرته على استبعاد الحركات السلبية والتي ليس لها فائدة.
- ✓ تنمية المراهق ذهنيا: أي تنمية المعارف والقدرة على التفكير، تفسير المواقف بحكمة وإتخاذ القرارات الصائبة.
- ✓ تنمية المراهق إنفعاليا واجتماعيا: وذلك بمساعدته على التكيف الشخصي والاجتماعي كعضو فعال في المجتمع.



* إلا أنه يوجد طرق حسابية أسرع وأسهل، من أدقها:

- مؤشر كتلة الجسم: **Body Mass Index (BMI)**

ويعتبر من أسهل الطرق التي تنتبأ ممن خلالها بالسمنة، ومعادلتها كالتالي:

مؤشر كتلة الجسم = الوزن (كجم) / (مربع الطول (متر)). وتقرأ النتيجة من الجدول التالي:¹

بدانة مفرطة	بدانة عالية بين	بدانة بين	مناسب بين	جدول رقم 2: يمثل التقديرات الكيفية لقيم مؤشر الكتلة الجسمية.
أكبر من 40	40-30	29.9-25	24.9-20	

- تقدير الوزن المثالي وله طرق عديد، من أكثرها شيوعا:

طريقة أخذت في الاعتبار نوع الهيكل العظمي لدى الشخص وتنفذ عن طريق أخذ قياس معصم اليد وذلك بلف شريط على معصم اليد فوق رسغ اليد مباشرة - عند النهاية الطرفية لنتوء عظمي الزند والكعبرة - لليد المفضلة، يؤخذ الطول بالسنتيمتر ويقارن بالجدول التالي:

الجنس	هيكل طبيعي	هيكل كبير	هيكل صغير
الذكور	16-19 سم	أكبر من 19 سم	أصغر من 16 سم

¹ عبد الرحمان بن سعد العنقري.. خطوات ادارة اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون.. دار البركة: السعودية، 2010م..



الاناث 14-15سم أكبر من 15سم أصغر من 14سم



جدول رقم 3: يمثل التقديرات الكيفية لقياسات معصم اليد للذكور والاناث قصد تحديد طبيعة الهيكل.

وبعد ذلك ينظر في الطول حيث تعطى أول 154 سم من الطول 50 كغ للذكور و 45 كغ للإناث وما زاد عن ذلك يعطى كل سنتيمتر واحد كيلوجرام واحد ثم ينظر في نوع الهيكل العظمي، فإذا كان من النوع الكبير يضاف 10% من الوزن الناتج أما إذا كان من النوع الصغير فيطرح 10% من الوزن الناتج، أما إذا كان من النوع الطبيعي فيكون الناتج هو الوزن المثالي.

- نسبة الوسط إلى الحوض: Waist/Hip(w/h)

وهو قياس عرض الحوض من عند أعرض منطقة في الخصر والوسط عند أنحف منطقة في نهاية زفير طبيعي، بعد تحديد نوع الهيكل كما سبق الذكر نقارن النتائج بالجدل التالي الذي يبين القياسات المناسبة لكل نوع:¹



جدول رقم 4: يمثل نسب الوسط الى الحوض المناسبة لكل نوع من انواع الهيكل.

2-10- فوائد تحقيق اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

أثبتت الدراسات الحديثة أن تمارين اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة فوائد جمة تتلخص في:

تحسين عناصر اللياقة البدنية:

مثل: القوة، السلامة، التحمل، المرونة، سرعة رد الفعل....

تحسين كفاءة عمل الأجهزة الحيوية:

الجهازين الدوري والتنفسي. الجهاز العصبي للجسم. الجهاز الهضمي.

اللياقة الحركية:

مهارات استعمال الجسم في الالعاب الرياضية. الرشاقة. سرعة رد الفعل. التوافق العضلي العصبي. عدم حدوث

التقلصات العضليه

تكوين العادات الصحية السليمة:

¹ مايكل ترينقرب -. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة -. مرجع سابق، 2012 م. - ص 30.



الفصل الثاني اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة

عادات التغذية. عادات النظافة. عادات النظام الصحي. القوام السليم.

النمو العقلي:

المقدرة على اكتساب المعرفة والتعلم بشكل أكبر. المقدرة على التذكر وزيادة نشاط الذاكرة. تنظيم المعارف والأفكار. اكتساب القدرة على التصرف السليم. زيادة المقدرة على التحكم بالانفعالات النفسية المختلفة. النشاط الذهني والعقلي.

النمو الوجداني:

خفض التوتر والقلق. ضبط النفس. المبادرة للعمل والنشاط. الحذر. التفكير قبل الإقدام على القول أو الفعل. تجنب الأمراض العصبية.

النمو الاجتماعي:

تنمية العلاقات الاجتماعية المختلفة. زيادة التعاون مع الأفراد. تحقيق الذات. العلاقات السلوكية الجيدة. القيادة في العمل والاداء. ويتحقق ذلك عن طريق الانشطة الرياضية المختلفة، والتي تتناسب مع المرحلة العمرية التي يمر بها الشخص.

الوقاية:

الوقاية من امراض العصر: السكري، الضغط، تصلب الشرايين، هشاشة العظام وخاصة عند كبار السن والسيدات عند تقدم العمر.

التخلص من العادات السيئة وإضاعة الوقت والبعد عن أمراض خطيرة وعادات مثل المخدرات، الكحول... توزيع الطاقات بشكل ايجابي من خلال الانشطة الرياضية، الفردية والجماعية.

التخلص من مسببات الأمراض: البدانة الزائدة، ألعاب الكمبيوتر بشكل طويل ووجبات الطعام السريعة. التمتع بصحة أفضل طيلة فترة الحياة الايجابية في المجتمع (بدل أن يكون عال على أهله ومجتمعه). الظهور بمظهر صحي رشيق.

فوائد تعود على المجتمع بشكل عام والوطن:

الحصول على مجتمع نشيط، ذو قوة انتاجية اكبر في العمل والأداء، ايجابية في التفكير، البعد عن السلبية والتوتر الزائد. الحصول على تفكير ايجابي ونظرة مستقبليه طموحة لحياة مليئة بالتفاؤل، مقدرة أكبر على الاستيعاب والتفكير للأفراد والنشاط الذهني والخروج بأفكار إيجابية تعود على الشخص والمجتمع بشكل عام بالمصلحة والفائدة.

كما تساعد على توفير المادي بشكل أفضل كاقتماد مصاريف العلاجات، الوقت والجهد.¹

¹ عالم دوحجة.. http://ejabat.google.com/ejabat/user?userid=15103835614288206931.. النشر (2011/07/02).. الاطلاع

(2013/02/15م).



خلاصة:

انطلاقاً من هذا الفصل، يتضح أن التمتع بصحة سليمة مرتبط بتوفير بعض أهم عناصر اللياقة البدنية الأساسية لتحقيق شروط الحركة والقيام بالنشاطات اليومية للفرد. وإن تحقيق اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يعتمد على أساسها العلمية التي يجدر الاطلاع على الشروط المساهمة في جودة تحقيقها. وهي تتعين بعناصر بدنية أساسية لصحة الفرد، يختلف تقدير مستوياتها نظراً لتباين عدة عوامل كالعمر والجنس.

وتعود اللياقة البدنية الصحية بفوائد واسعة وشاملة على مختلف الجوانب الصحية للفرد والمجتمع. بحيث تساهم في تطور العديد من قدرات نشاط الفرد خلال العمل وخارجه، على غرار ما تقيه من امراض بدنية ونفسية وأفات اجتماعية خطيرة.



تمهيد:

تعتبر الولادة حدثاً مميزاً في حياة المرأة، وبالأخص الولادة الطبيعية التي يكون للمرأة الدور الكبير فيها. انما تتبع هذا الحدث العديد من التغيرات المورفولوجيا والفيزيولوجية التي تطرأ على جسم المرأة والتي لا يكون مرغوب في معظمها.

فتسعى العديد من النساء لاسترجاع حالة أجسامهن قبل الولادة بواسطة مختلف الوسائل. بحثاً عن الأنسب لانشغالهن. وقد تظن العديد من الباحثين الى اهمية تطوير وسائل استرجاع خاصة بهذه الفئة الحساسة من المجتمع فتعددت الوسائل واختلقت في نسب نجعتها، وتكامل عمل بعضها البعض.



3-1- الولادة:

3-1-1- تعريف الولادة :

الولادة هي عملية خروج الجنين الناضج القابل للحياة خارج رحم الأنثى، بواسطة مجمل ظواهر التقلصات التي تؤدي لدفع الجنين والمشيمة خارج بطن الأم في نهاية الحمل.¹

وتتكون الولادة لدى الإنسان من ثلاث مراحل. لا يعرف العلم حتى الآن ما هو العامل الذي يبدأ عملية الولادة، وإن كان الاعتقاد السائد هو أن الهرمونات التي تفرزها مشيمة الجنين لها دور أساسي في تحفيز تلك العملية.

3-1-2- طرق الولادة :

تنقسم طرق الولادة الى طريقتين، الولادة الطبيعية والولادة القيصرية تتفرعان بدورهما حسب المخاطر والمضاعفات المحتملة كالتالي:

1- الولادة الطبيعية:

❖ **تعريفها:** هي عملية الولادة الطبيعية هي انقباض الرحم لطرد الجنين خارجه، تحت تحفيز عمليات معقدة معتمدة أساساً على الهرمونات. وتتكون تلك العملية من ثلاثة مراحل². تكون الولادة الطبيعية عبر المهبل اي ان الجنين يمر عبر قناة الولادة دون الحاجة الى أي جراحة على الأغلب.³

❖ **مراحل الولادة الطبيعية (المخاض):**

يبدأ المخاض حين تشعر الأم بآلام المخاض (المغص) في بطنها. ينجم المغص عن تقلص أو شد عضلات الرحم. حين تبدأ التقلصات، تحدث بمعدل تقلص كل عشرين دقيقة تقريباً. ومع مرور الوقت ينقص الفارق الزمني بين التقلصات. وحين يتكرر المغص كل خمس دقائق يكون المخاض قد بدأ فعلاً. وعند ازدياد قوة التقلصات، فإنها تدفع الجنين باتجاه عنق الرحم في طريقه إلى المهبل. في أحيان أخرى يمكن أن يفتح الكيس الأمنيوسي ويتسرب السائل من خلال المهبل. حين يحدث هذا يقال أن الكيس قد انبثق و"نزل الماء"، يجب أن يبدأ المخاض حين يخرج الماء. قد يحتاج الطبيب إلى تحريض المخاض بالأدوية، يقوم طبيب التوليد والقابلة بمراقبة الأم والجنين مراقبة دقيقة. للمخاض ثلاث مراحل: (انظر الصورة)

1. مرحلة التوسع والانمحاء.

2. مرحلة ولادة الجنين.

¹ فتيحة تركي، د. أوشا مالهوتر .- الدليل الطبي لتقديم خدمات الصحة الإنجابية والجنسية. - ط4. - مطبعة سينسر دويوا: لندن، 2004. - ص20.

² عبدالله بن عبدالعزيز .- الموسوعة الصحية العربية. - ج17، ط5. - دار الابداع العربي: السعودية، 2003م. - ص322.

³ اليزا دي ريفيرا .- طب التوليد. - ترجمة: خديجة خليفي. - ط2. - دار التجديد: لندن، 2012. - ص19.



3. مرحلة خروج المشيمة.

1- مرحلة التوسع والانمحاء:

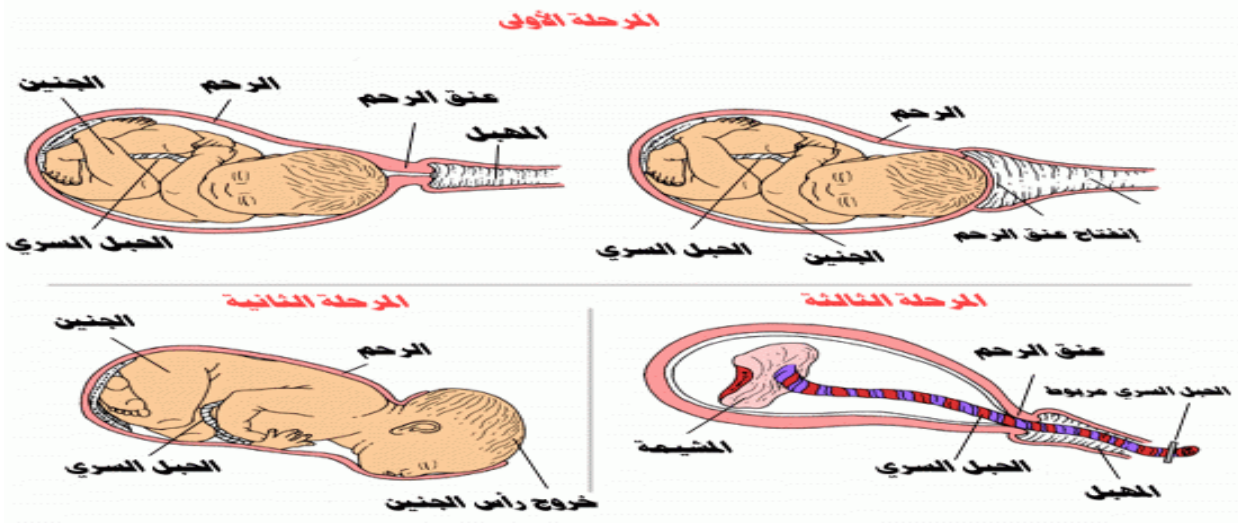
خلال المرحلة الأولى من المخاض يتسع عنق الرحم تدريجياً حتى يصبح عرض عنقه عشرة سنتيمترات. وهذا ما يسمى التوسع. كما أن عنق الرحم يصبح أقل سماكة، وهذا ما يسمى الانمحاء. لا يمكن للأم أن تدفع الجنين إلى الخارج قبل انتهاء مرحلة التوسع والانمحاء لأن عنق الرحم لا يكون قد اتسع بعد بالقدر الكافي. وعند اكتمل اتساع عنق الرحم وانمحاؤه تبدأ المرحلة الثانية.

2- مرحلة ولادة الجنين:

تبدأ المرحلة الثانية حين يمر الجنين عبر عنق الرحم المتوسع ثم يخرج من المهبل إلى العالم الخارجي في هذه المرحلة تدفع الأم الجنين إلى الخارج مع كل تقلص. فور خروج الجنين يتم قطع الحبل السري بتثبيت ملاقط أو مشابك خاصة. لا يسبب هذا الإجراء أي ألم للطفل أو للأم.

3- مرحلة خروج المشيمة:

المرحلة الثالثة ويستكمل خروج المشيمة في هذه المرحلة. ثم يقوم الطبيب أو القابلة بفحص المشيمة والحبل السري للتأكد من عدم وجود تشوهات¹.



❖ بعض التعقيدات المحتملة خلال الولادة الطبيعية:

- إذا كان الجنين كبيراً ورأى المشرف الصحي أنه قد يمزق المهبل، فقد يلجأ إلى إجراء شق جراحي في المهبل. هذا الشق يساعد الجنين على الخروج بسهولة دون أن يؤذي المهبل والأنسجة المحيطة. يدعى هذا الشق "شق العجان" أو "شق المهبل".

يجرى شق المهبل لمنع حدوث المضاعفات في المستقبل، مثل سلس الغائط أو عدم قدرة الأم على التحكم

¹ مارك شيسم..-انتظر مولودا..-ترجمة مريم عبد المحسن..-ط2..-دار الفكر العربي: الكويت، 2012..-ص 33، 31.



بخروج الغائط. كما يكون من الممكن خياطة الشق الجراحي بسهولة ويمكن أن يشفى بصورة أفضل مما لو حدث تمزق بدل من الشق الجراحي. تجدر الإشارة إلى أنه لا يوجد اتفاق بين مقدمي الرعاية الصحية حول فائدة شق المهبل والعجان. بل إن بعضهم يشكك بفائدته أصلاً. ولكن كل طبيب من الأطباء سيبدل ما في وسعه ليعمل **تعريف العملية القيصرية:**

هي نوع من أنواع الولادة غير الطبيعية، وفيها يقوم الجراح بعملية جراحية، حيث يتم فيها شق البطن والرحم لاستخراج الجنين عند تعذر الولادة الطبيعية، ويقوم بإجرائها جراح متخصص وهو "جراح التوليد". وهي نوعان الطارئة والمخطط لها.¹



❖ اسباب اجراء الولادة القيصرية:

أهم الدوافع والأوضاع الموجبة لإجراء العملية القيصرية هي:

- تعسر الولادة بسبب كبر حجم الجنين وضيق حوض الأم.
- حدوث نزف دموي صاعق يهدد حياة المرأة خلال الولادة بسبب تمزق المشيمة أو اطراف المشيمة .
- تسمم الحمل، ارتفاع ضغط الدم إلى درجات عالية تشكل خطراً على صحة الأم الحامل.
- مجيء الجنين بالعرض وتعذر الولادة بشكل طبيعي.
- عدم فعالية طلق الولادة بعد مرور عدة ساعات على بدئها.
- تخطي عمر الجنين أربعين أسبوعاً وعدم بدء الولادة.
- عندما يهدد حياة الجنين خطر مما يستدعي ولادته قبل أن يموت في بطن امه الحامل.
- كسل الرحم وتوقف الطلق.
- تعب المرأة وتوقفها عن الاشتراك الفعال في عملية الولادة.
- إذا كانت المرأة بكرية وتعدت سن الخامسة والثلاثون والطفل مرغوب فيه إذ جاء بعد معالجتها من عقم طويل الأمد.²

❖ مراحل الولادة القيصرية:

1- التخدير:

ستتأكد طبيبة التخدير من أن مسكن الألم يعمل بفاعلية تامة بعدها تباشر بالمرحلة الثانية.

2- شق جدار البطن:

ستشقّ فتحة مستقيمة، تسمى "شقّ البيكيني"، في الجلد عند أسفل من جدار البطن. وعادة ما تكون على بعد إصبعين أعلى عظم العانة، أي في الجزء العلوي من منطقة العانة. يعتبر هذا النوع من الشق أقل إيلاماً بعد

¹ عبدالله بن عبدالعزيز.. الموسوعة الصحية العربية.. نفس المرجع، 2003م.. ص 322.

² اليزا دي ريفيرا.. طب التوليد.. مرجع سابق، 2012.. ص 32.



العملية وعندما يشفى يبدو شكله أفضل من الشق الذي يتم في الجزء الأسفل من منتصف البطن. تُفتح طبقات الأنسجة والعضلات للوصول إلى الرحم. وتُفصل عضلات البطن عن بعضها بدلاً من شقها. وسوف تُحرّك المثانة إلى أسفل لكشف الجزء السفلي من الرحم، عادة ما يكون الشق في الرحم صغيراً. وسيزيد الطبيب حجمه باستخدام المقص أو أصابعه حتى يتمزق لأن هذه الطريقة تسبب نزيفاً أقل مما لو تم شقه بآلة حادة.

3- اخراج الطفل

سيخرج الطبيب الجنين. تساعد القابلة الطبيب في العملية بالضغط على البطن للإسهام في الولادة و من ثم إزالة المشيمة. تحدث جميع هذه الخطوات بسرعة. ثم يخطط الطبيب الرحم بعد ان يعيد الاعضاء المزاحة سابقا الى مكانها الطبيعي.¹

3-3- النفاس ومدته:

3-3-1- النفاس من الناحية الطبية:

هو عبارة عن الفترة التي تلي نزول الجنين والمشيمة من الرحم، وهي الفترة الزمنية التي يستعيد فيها الجسم عموماً والأعضاء التناسلية الداخلية والخارجية للمرأة (الرحم و المهبل والمبيض.. الخ) نشاطه وقوته ويعود نسبياً إلى ما كانت عليه قبل الحمل. ففي هذه الفترة يعود الرحم إلى حجمه الطبيعي وتستغرق عودته إلى مدة تتراوح ما بين اسبوع وثمانى أسابيع. وفي خلال هذه المدة منذ بدايتها أي بعد الولادة مباشرة يأخذ جدار الرحم الداخلي في التكرس مثل ما يحدث في العادة الشهرية (الحيض)، يخلي ما فيه من مواد وخلايا التي تكونت أثناء الحمل بفعل الهرمونات.

تكون الإفرازات الناتجة وهو ما تعرف بدم النفاس حمراء قانية محتوية على دم متجمد ثم يتغير اللون تدريجياً بعد يومان الى ثلاث أيام ويصبح بني اللون يستمر لعدة أيام ثم يصير إفرازات بيضاء، وتستمر تلك الإفرازات البيضاء عدة أسابيع ثم تنقص إلى معدلها الطبيعي التي كانت عليه قبل الحمل. وعليه فإن دم النفاس والإفرازات البنية الناتجة عن تكسر جدار الرحم (الذي يشبه الحيض) يأخذ في المتوسط لدى النساء ما بين أسبوعين إلى ثلاث أسابيع.

ويندر جداً أن لا يكون للنفاس دم أو إفرازات حمراء بعد الولادة. وهذا يحدث عادة عندما يجرف الرحم الداخلي تماماً أثناء الولادة ومع نزول المشيمة والأغشية المحيطة أو عندما يستأصل الرحم بعد الولادة وأثناء العملية القيصرية في حالات نادرة يكون بها نزيف شديد أو انفجار في الرحم يصعب توقيفه إلا باستئصال للرحم. عندها سوف لا ترى النفاس دم ينزل بعد الولادة. ولكن في معظم الحالات لا بد من وجود دم نفاس لذا لا بد من وجود مدة لأقل النفاس. أما أكثره ففي المتوسط كما قلت تنتهي الإفرازات المشوبة بحمرة وتصبح بيضاء في خلال أسبوعين

¹ مارك شيسم.. انتظر مولودا.. مرجع سابق، 2012.. ص 71، 70.



إلى ثلاث على الأكثر. ولكن هناك حالات وتعد أيضا طبيعية يستمر فيها تلك الإفرازات وربما لعدة أسابيع وإلى أربعين يوما.¹

3-3-2- ومن الوجهة الشرعية:

إن أحكام الطهر من النفاس متعلقة بتوقف الدم وتوقف الإفرازات الدموية فمتى ظهرت البقعة البيضاء، كما قالت -أم المؤمنين عائشة رضي الله عنها- فهو طهر و لزم صاحبها الصلاة والصيام ومعاشرة الزوج.. الخ. وعن أم سلمة رضي الله عنها قالت: "كانت النفساء تجلس على عهد الرسول أربعين يوما " أخرجه الترمذي وأبو داود.

وقال الدكتور البار في كتابه " دورة الأرحام " فإن الفقهاء يعرفون النفاس تعريفا تختلف إلى حد ما عن تعريف الأطباء له، فالفقهاء يربطون النفاس بدم النفاس وإفرازاته.²

3-4- عود الحيض بعد الولادة:

من أكثر العوامل التي تحدد عودة الدورة الشهرية هو كون المرأة تقوم بالرضاعة الطبيعية أم لا وعدد المرات. يختلف توقيت عودة الدورة الشهرية من سيدة إلى أخرى، إذ أن هناك هامشاً واسعاً لما يمكن اعتباره طبيعياً، ويعتمد ذلك على جسمك وعلى الظروف المحيطة. في النتيجة، تعتبر المواعيد المذكورة لاحقاً إرشادية فقط وتقريبية. وسوف تساعد الطبيبة على تقييم الحالة للتأكد من المسار الطبيعي.

3-4-1- الأمهات اللاتي يقمن بالرضاعة الطبيعية:

إحدى ميزات الرضاعة الطبيعية تأخير عودة الدورة الشهرية. طالما تستمر المرأة في الرضاعة بشكل منتظم، تطول فترة انقطاع الدورة الشهرية لتصل في بعض الأحيان إلى عام تقريباً، قبل أن تعاني من أعراض ما قبل الطمث أو ما يعرف بمتلازمة الطمث قبل أن تعود الدورة الشهرية مرة ثانية أو تتعافى مع آلام الطمث مجدداً. وإذا حالفك الحظ بطفل ينام طوال الليل من مرحلة عمرية مبكرة، فقد تعود دورتك الشهرية بصورة أسرع تتراوح بين ثلاثة إلى ثمانية أشهر. يتكرر الأمر نفسه إذا كنت تستكملين رضاعتك الطبيعية بإعطاء طفلك برضعات اصطناعية إضافية، فكلما زاد عدد مرات الرضعات الطبيعية، طالت مدة غياب دورتك الشهرية .

3-4-2- الأمهات اللاتي يرضعن أطفالهن حليباً (لبناً) اصطناعياً:

إذا كنت ترضعين طفلك حليباً اصطناعياً يمكن لدورتك الشهرية أن تعود بعد مرور شهر على الوضع أو تستغرق شهرين إلى ثلاثة أشهر.³

* **ملاحظة:** من الممكن أن يخرج المبيض (عملية الإباضة) البويضة الأولى بعد الولادة قبل الدورة الشهرية. إن لم تكوني قد بدأت استخدام إحدى وسائل منع الحمل، يمكن أن تصبجي حاملاً حتى قبل عودة أول دورة

¹ رندة الغريبي.. مئة نصيحة للأمهات الجدد.. دار المعارف: مصر، 2002م.. ص 72.

² محمود ابو الناصر.. احكام شرعية للنساء.. الشركة الجزائرية اللبنانية: الجزائر، 2006.. ص 190.

³ فريق تحرير بيبي سنتر.. الحيض بعد الولادة/ <http://arabia.babycenter.com/a1100037>.. النشر (2009/03/1م).. الاطلاع

(2013/01/12م)



شهرية بعد الولادة. إن كنت تقومين بالرضاعة الطبيعية ، فكثير من الأمهات المرضعات يفاجأن بحدوث حمل لم يخططن له.¹

3-5- أهم التغيرات جسم المرأة بعد الولادة الطبيعية واعراضها على صحتها:

يتعرض جسم المرأة للعديد من التغيرات المورفولوجيا والفيزيولوجية الناتجة عن فترة الحمل والولادة فمنها من تكون مؤقتة تزول مع زوال فترة النفاس ومنها ما يحتاج لوقت اكبر ووسائل مساعدة ومسرعة لاسترجاع المرأة للياقة البدنية.

3

السمة في معجم "إنجلش إنجلش" هي أي خاصية دائمة وثابتة نسبيا لدى الفرد والذي بها يمكن تميزه عن الآخرين، أو مكتسبة.²

ويمكننا تعريف السمة على أنها وفي معجم "دري فير" هي خاصية فردية في الفكر والمشاعر أو الفعل، وراثية خاصة ذات ثبات نسبي تختلف من إنسان لآخر حسب الفروق الفردية وتكون محصلة لعوامل وراثية وبيئية معا، حيث نجد أن للإنسان سمات ثابتة تتمثل في سمات بدنية و جسمية كالصحة واللياقة البدنية، المظهر العام، سلامة الحواس والأعضاء، كما هناك سمات نفسية كالحالة المزاجية، ضبط النفس، الانفعال، وأيضا هناك سمات عقلية تتمثل في الذكاء، القدرات العقلية الخاصة، المعرفة، الفكرة عن النفس وعن الآخرين، و هناك سمات اجتماعية كالميل إلى السيطرة أو إلى الخضوع، التعاون والتضامن، الاعتماد على الغير.

2-1-2- تعاريف بعض العلماء:

اختلفت تعاريف علماء النفس للسمات وذلك تبعا لاختلاف وتعدد نظراتهم نحو الشخصية، وفيما يلي نتطرق إلى بعض هذه التعاريف:

- تعريف ألبورت (ALLPORT): السمة تركيب نفسي له القدرة على أن يعيد المنبهات المتعددة إلى نوع من التساوي الوظيفي وإلى أن يعيد إصدار وتوجيه أشكال متكافئة ومتسقة من السلوك التكيفي والتعبيري.

- تعريف كاتالاسمة مجموعة ردود الأفعال والاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات توضع تحت اسم واحد و معالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحوال و تعتبر السمة عنده جانب ثابت عنده نسبيا من خصائص الشخصية، وهي بعد عاملي يستخرج بواسطة التحليل العاملي للاختبارات وذلك للتفريق بين الأفراد وهي عكس الحالة.

- تعريف أيزنكالسمات هي مجموعة من الأفعال السلوكية التي تتغير معا وتعد السمات عنده مفاهيم نظرية أكثر منها وحدات حسية.³

2-2- الشخصية:

¹ رندة الغريبي. - مئة نصيحة للأمهات الجدد. - مرجع سابق، 2002م. - ص55.

² عبد المنعم الميلادي. - الشخصية و سماتها. - مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية: مصر، 2006. - ص35.

³ عبد المنعم الميلادي. - الشخصية و سماتها. - نفس المرجع، 2006. - ص35.



2-2-1 مفهوم الشخصية:

إن معنى الشخصية في الاصطلاح الفلسفي يرتبط بوضعية الإنسان في الفلسفة المعينة حيث نجد "كانت" مثلاً يميز بين الشخص والشخصية، فالشخص بالنسبة إليه هو الشخص المباشر التي تنسب إليه أفعاله، في حين أن الشخصية هي النمط العام الناتج كسلوك والذي يميز الشخص من حيث صفاته، عاداته وأفكاره واهتماماته وفلسفته في الحياة، أما مفهوم الشخصية في العلوم الإنسانية يتحدد في ثلاث منظومات أساسية هي:

- منظومة الشخص: أي السمات المميزة للإنسان كعضوية بيولوجية و كينونة مسؤولة أخلاقياً، قانونياً واجتماعياً.
- المنظومة السيكولوجية: أي النظر للإنسان كحياة نفسية تنمو وتتغير بناءً على معطيات ذاتية وموضوعية، وما يترتب عن تراكم التجارب والخبرات التي تنعكس على سلوكياته وحياته الفردية.
- المنظومة السوسيوغرافية: وهي تشمل على كل تفاعلات الفرد مع محيطه الاجتماعي كتفاعلاته مع المؤسسات والآليات والأنظمة الاجتماعية.¹

أما في المفهوم العامي والذي نقصد به المفهوم المتداول بين مختلف أفراد المجتمع نحو مصطلح الشخصية، فنجد أن الشخصية عند أي إنسان عادي تشير إلى المكانة المرموقة والمركز الاجتماعي الذي يتولاه بعض الأفراد، فمثلاً في المجال السياسي تعبر الشخصية عن، الرئيس، الوزير، السفير، أما في المجال الرياضي فتعبر عن أفضل المدربين وأحسن اللاعبين وفي المجال الإداري تعبر عن المدير، نائب المدير.

2-2-2 تعريف الشخصية:

❖ لغة:

الشخصية في اللغة العربية من "شخص".²

❖ اصطلاحاً:

تعتبر الشخصية ميزة الإنسان النفسية، في الوقت نفسه هي مجموعة تصرفاته وطريقة عيشه وتفكيره ومزاجه وتكون شيئاً فشيئاً منذ سنوات الإنسان الأولى، وتطبع بالأدوات والصدمات والخيبات والنجاحات التي تتعرض لها والتي تغير معالمها والشخصية في نظر الأخصائيين وعلماء النفس معقدة تتكون عوامل كثيرة ومتداخلة بحيث لا يمكن فصلها أو تحليلها على أفراد.³

2-2-3 بعض تعاريف الشخصية من طرف العلماء و الدكاترة:

❖ تعريف جوردن ألبورت:

عرف ألبورت "Allport" الشخصية بأنها التنظيم الدينامي في الفرد لتلك الأجهزة الجسمية النفسية التي تحدد مطابقة الفرد في التوافق مع بيئته.⁴

❖ تعريف ووران:

¹ وينفريد هوبر.. مدخل إلى السيكولوجية الشخصية.. ترجمة مصطفى عشوي.. ديوان المطبوعات الجامعية: جامعة الجزائر، 1995.. ص10.

² محمد رمضان القذافي.. الشخصية.. مطبعة الانتصار: القاهرة، 1993.. ص11.

³ إبراهيم محمد عياش.. الحوار المتمدن.. http(www.ahewar.org) .. العدد: 2515: 03-01-2009.

⁴ أسعد الأمانة.. سيكولوجية الشخصية.. http(www.ao-academy.org) .. اكااديمية العربية في الدانمارك: 16-01-2006.



الشخصية تنظيم متكامل لجميع خصائص الفرد المعرفية والجسدية والوجدانية والتي تعبر عن نفسها في تميز واضح عن الآخرين.⁵

❖ تعريف وفاء درويش:

الشخصية هي نظام ديناميكي لمختلف النظم النفسية الجسدية والتي تشير إلى تفرد اللاعب و تميزه وتحد من توافقه مع البيئة.¹

2-3- توضيح معنى السمات الشخصية:

مما سبق يمكن أن نستخلص أن السمات الشخصية هي عبارة عن صفة أو علامة أو جملة من الصفات أو العلامات التي يمتاز بها كل فرد عن غيره من الأفراد. وتكون هذه الصفات إما صفات بدنية أو نفسية، عقلية، إجتماعية، خلقية فتتمثل السمات الشخصية العقلية في الذكاء، القدرات العقلية، التذكر، التفكير. وتتمثل السمات الشخصية النفسية في الثقة في النفس القدرة على التحكم فيها، الانطواء والانبساط بالإضافة إلى مختلف الانفعالات والحالات المزاجية كالقلق، الخوف، الغضب، التوتر، الفرح والسرور والسعادة. - وتكون السمات الشخصية البدنية عبارة عن اللياقة والصحة البدنية والمظهر العام للجسم والهندام، سلامة الحواس والأعضاء ومختلف الوظائف الفسيولوجية. - أما السمات الشخصية الإجتماعية فهي: التعاون، التضامن، الإعتماد على الغير أو الإستقلال. - والسمات الشخصية الخلقية فهي الكذب أو الصدق، الأمانة أو الخيانة، الصراحة أو التستر، الرحمة والحلم. - والسمات الشخصية ليست علة أو عيوب الصفات أو العلامات أو السلوك بل هي مجرد مفهوم يساعدنا على وصف ذلك السلوك.

2-4- نظريات بعض العلماء حول السمات الشخصية:

❖ يرى ولسون أن كل شخصية فريدة في كل جوانبها مما يجعل التصنيف أمرا مضللا أو مستحيلا، وأن أي شخص لا يتكرر بطريقة كاملة ولا حتى عن طريق توأمه الحقيقي، حيث أعطى مثلا عن الموز: فأصابع الموز تتشابه، لكن يمكن تصنيف الموزة حسب نضجها أو فسادها وعطبها أو حسب شكلها أو حجمها و وزنها. ❖ يرى ألبورت (ALLPORT): أن كل سمة شخصية في الفرد تعتبر سمة فريدة تتميز في قوتها ومجالها عن السمات المشابهة الموجودة لدى الأفراد الآخرين، حيث يؤكد أنه لا يوجد شخصان لهما نفس السمة تماما أي قد يتشابه شخصين في سمة واحدة لكن بشكل متفاوت، كأن نقول: محمد شغوف للرياضة لكن يوسف أكثر شغفا.

⁵ أحمد أمين فوزي، نبيه محمد فاضل.. سيكولوجية الشخصية الرياضية.. المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع: مصر، 2005.. ص13.

¹ وفاء درويش.. إسهامات علم النفس الرياضي في الأنشطة الرياضية.. دار الوفاء للطباعة والنشر.. ط1: الاسكندرية، 2007.. ص82.



وهكذا فإن السمات الشخصية بالنسبة لألبورت جميعها سمات فردية فريدة لا تتناسب سوى مع الفرد المنفرد، والسمات الشخصية المشتركة بالنسبة له هي سمات غير حقيقية على الإطلاق، بل إنها مجرد جانب صالح لقياس السمات الفردية.²

2-5- أقسام السمات الشخصية:

أ- يمكن تقسيم السمات الشخصية إلى سمات أساسية والتي تكون ثابتة وغير متغيرة وذات أهمية كبيرة، وسمات سطحية والتي تكون متغيرة وغير مستقرة وذلك بفعل ضغط الظروف البيئية وتكون ظاهرة يمكن ملاحظتها.

❖ السمات الشخصية الأساسية:

هي عبارة عن التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السطحية أي الباطنية، والتي تساعد على تحديد وتفسير السلوك الإنساني، فالسمات الأساسية ثابتة وغير متغيرة وذات أهمية بالغة، وهي المادة الكبرى الأساسية التي يقوم عالم النفس بدراستها ويمكن أن تنقسم إلى:

- سمات تكوينية وسمات تشكلها البيئة الأولى، وتكون داخلية وذات أساس وراثي.

- سمات تصدر عن البيئة وتتشكل بالأحداث التي تجري في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

❖ السمات الشخصية السطحية:

وهي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة وتظهر في العلاقات بين الأفراد وتعد أكثر قابلية للتعديل والتغيير وذلك تحت تأثير وضغط الظروف البيئية ومثالها: الفرح، الحيوية، الخجل، الإرتباك... الخ.

والسمات السطحية هي تجمعات الظواهر والأحداث السلوكية التي يمكن ملاحظتها، وهي أقل ثباتاً كما أنها مجرد سمات وصفية.¹

ب- تقسيمات كاتل للسمات الشخصية:

يقسم كاتل السمات الشخصية إلى ثلاث أقسام تتمثل في: السمات المعرفية، السمات الدينامية، السمات المزاجية.

- **السمات المعرفية:** هي مجموعة القدرات أو الاستعدادات المناسبة لطريقة الإستجابة للمواقف والأحداث المتفرقة أو المفاجئة.

- **السمات الدينامية:** وتتصل بإصدار الأفعال السلوكية، حيث تتصل بالإتجاهات العقلية أو الدافعية أو الميول، كقولنا محمد طموح، يوسف شغوف بالرياضة .

- **السمات المزاجية:** وتختص بالإيقاع و الشكل والمثابرة وغيرها، فقد يتسم الفرد بالمزاجية أو الفرح أو الجراًة أو الشجاعة، ونركز هنا على السمات المزاجية حيث نقدم بعض التصنيفات والمتمثلة في السمات العامة والمشاركة

² عبد المنعم الميلادي. - الشخصية و سماتها. مرجع سابق، 2006. ص36.

¹ عبد المنعم الميلادي. - الشخصية و سماتها. مرجع سابق، 2006. ص39.



حيث لا شك أن كل شخص يتشابه مع بقية البشر في جوانب معينة، وفي نفس الوقت لا يتشابه أحد مع الآخر في جوانب أخرى فنسمي هذه الجوانب أو الصفات بالسمات الخاصة أو الفريدة.

- السمات العامة أو المشتركة:

السمات المتشابهة أو الشائعة بين عدد كبير من الأشخاص في حضارة معينة أو عدة حضارات، حيث نجد أن السمات الشخصية المشتركة لها نفس الشكل عند عدة أشخاص أي أنها توجد لدي الجميع، ولكن بنسب ودرجات متفاوتة والفرق هنا يكون كمي وليس كفي ومثالها: السيطرة، الخضوع، الانطواء، الإنبساط، الاتزان الوجداني والإجتماعي وغيرها.

- السمات الخاصة أو الفريدة:

وهي الصفات أو الميزات التي تخص شخص واحد بحيث لا يمكن أن يوصف شخص آخر بهذه الميزة أو الصفة وهي عبارة عن قدرات أو إمكانيات أو سمات دينامية كالقدرات العقلية العالية مثل الذكاء، الفطنة، التفكير.¹

2-6- تحديد السمات الشخصية:

بدأت دراسة السمات الشخصية الأولية بتحديد السمات الدائمة التي تميز سلوكيات الإنسان والتي تتضمن سمات: العدوانية، الخجل، الكسل، الطموح، الإخلاص، المزاجية... الخ.

لكن بدا صعبا تحديدها بهذه الطريقة إذ تبين وجود عدد كبير منها، ونظرا لعدم تحقيق أي جدوى من ذكر سمات كثيرة جدا يصعب الترابط بينها وبين السلوك أو التنبؤ به عن طريقها، فقد إتجهت الجهود إلى تقليصها إلى 16 سمة أساسية وأضدادها، كما هو مبين في الجدول التالي:²

ولقد وجدت في هذه الدراسات أن هذه السمات الـ 16 للشخصية سمحت بالتنبؤ بالسلوك الفردي و ذلك بربطها بالظروف الموقفية غير أنه أمكن أيضا تجميع بعض السمات للشخصية لتشكيل نمط معين منها، فبدلا من التركيز على سمة معينة في الشخص، يمكن جمع ما تشابه منها في صنف واحد.¹

2-7- الشخصية الرياضية:

7-1- تعريف الشخصية الرياضية: هي مجموعة تفاعلات الرياضي مع المواقف الإجتماعية التي يوجد فيها وهي من العوامل المؤثرة على مدى عمله، وتعني أيضا التوافق التام أو المتكامل بين الوظائف النفسية المختلفة، والقدرة على مجابهة الأزمات التي تظهر على الرياضي مع الإحساس الإيجابي بالكفاية.²

7-2- المكونات الوظيفية للشخصية الرياضية:

أ- ضمن البيئة الرياضية: تختلف الشخصية الرياضية من فرد لآخر حتى وإن إشتراكوا في نشاط رياضي واحد وتعرضوا لمؤثرات بيئية واحدة، ويرجع هذا الاختلاف إلى أن لكل فرد مكوناته الوظيفية الأساسية التي تختلف درجاتها وخصائصها عن تلك المكونات الوظيفية للآخرين نتيجة لعامل الوراثة.³

¹ عبد المنعم الميلادي.. الشخصية و سماتها.. مرجع سابق، 2006.. ص37.

² محمد عدنان النجار.. إدارة الأفراد.. منشورات جامعية: دمشق، 1995.. ص150.

¹ محمد عدنان النجار.. الشخصية و سماتها.. نفس المرجع، 1995.. ص153.

² قاسم حسن حسن.. الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة.. دار الفكر: مصر، 2009.. ص117.



فالإستعداد البدني الموروث زائد النشاط الحركي المكتسب يعطي للفرد تنظيماً معرفياً يميزه عن غيره، وهكذا مع تنظيمه الإنفعال.

والتنظيمات الثلاثة: البدنية، المعرفية، الإنفعالية، تتفاعل ضمناً مع بعضها البعض لتكون التنظيم الوظيفي للشخصية، ويمكن عرض هذه التنظيمات كالتالي :

- التنظيم البدني: أي القدرات البدنية أو الحركية.
- التنظيم المعرفي: أي الإدراك، التذكر، التفكير والقدرات العقلية.
- التنظيم الإنفعالي: وهو يشمل مختلف الإنفعالات والأحاسيس، والحالات المزاجية والسمات الإنفعالية.
- **ضمن البيئة الاجتماعية**

إنفق العديد من العلماء على أن الشخصية هي المجموع المنظم للعمليات النفسية والحالات التي تخص الفرد وترجع إليه، فحددها "ووارن" بأنها التنظيم الديناميكي الداخلي للفرد لأجهزته النفس جسمية التي تقرر الطابع الفريد للشخص في السلوك والتفكير.¹

وقد قدم العالم "هولاند" نموذج لمحاولة فهم الشخصية وأشار إلى وجود جوهر يتضمن مكونات الشخصية ويتميز بالثبات، وعدم التغير في معظم أجزائه، كما أن هنالك بعض الخصائص الطرفية أو السطحية للشخصية التي تنبعث من هذا الجوهر وأوضح ذلك في نموذج يتضمن المكونات التالية:

- الجوهر النفسي.
- الإستجابة النمطية.
- السلوكيات المرتبطة بالدور.
- البيئة الاجتماعية.

5-1 سمات الشخصية للرياضيين والغير الرياضيين:

يتميز الرياضيين عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات المركبة التالية:
- السمات الهادفة، السمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة، سمة السيطرة، سمة الاستقالة، سمة الثقة بالنفس، سمة ضبط النفس، سمة صلابة العود، السمة التدريبية، السمة الاجتماعية.¹

5-2 عوامل اختلاف سمات الشخصية الرياضية:

أظهرت العديد من الدراسات أن الرياضيين يتميزون عن غير الرياضيين بارتفاع درجاتهم في السمات الانفعالية.²

5-3 الأداء الرياضي: ونخص بالذكر بعض السمات النفسية التالية:

- ✓ الانبساطية: أي قدرة الفرد على الاختلاط مع الأفراد الآخرين.
- ✓ السيطرة: هي القوة وإحكام القبضة في مختلف المواقف.

³ أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. دار الفكر العربي: القاهرة، 2004.. ص133.

¹ أحمد أمين فوزي.. نبيه محمد فاضل.. سيكولوجية الشخصية الرياضية.. دار الفكر: مصر، 2009.. ص117.

¹ وفاء درويش.. مرجع سابق، 2007.. ص15.

² محمد حسن علوي.. مدخل في علم النفس الرياضي.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 2009.. ص28.



✓ الثقة بالنفس: قدرة الفرد الرياضي على الاقتناع بإمكانية تحقيقه للواجبات الحركية المطلوبة، وتقبل التحديات التي تختبر قدراته .

✓ المنافسة: موقف انجاز رياضي نوعي يتم فيه تقويم الأداء.

✓ انخفاض القلق: أيانخفاض الشعور الذاتي بالترقب ومستوى الإشارة النفسية، ويشار إليه على أنه من درجة وشدة السلوك، ويمثل الاتجاه الموجب للانفعال .

5-4- اختلاف مستوى المهارة :

تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف مستوى المهارة ، وهي نفسها السمات الشخصية المتعلقة بالأداء الرياضي أي الانبساطية، السيطرة، الثقة بالنفس، المنافسة والانخفاض في القلق زيادة عليها سمة تحمل الأمل.³ وهناك اختلاف في السمات الشخصية بين الرياضيين وذلك باختلاف مستوياتهم، فقد أكدت دراسات العلماء في دراسة السمات الشخصية كالقلق والانطوائية ، الغضب والعصبية ... الخ، أنالرياضيينالأقل مستوى يتميزون بصفات سلبية للصحة العقلية مقارنة بالرياضيين ذوي المستوى العالي.⁴

5-5- نوع ممارسة الأنشطة (الفردية أو الجماعية):

أن التعمق في دراسة الشخصية الرياضية أدى بالكثير من الباحثين في التفكير و البحث من اجل دراسة تأثير ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية المختلفة على الشخصية، فاتجهت البحوث نحو دراسة الفروق في السمات النفسية والبدنية للاعبين الألعاب الفردية وللاعبين الألعاب الجماعية والمقارنة بينهما.⁵

وهناك بحوث اتجهت نحو دراسة السمات النفسية لممارسي النشاط البدني و الرياضي الواحد من ذوي المستويات العالية ومقارنتهم بذوي المستويات المنخفضة من ممارسي نفس النشاط ويتمثل هذا الاختلاف في ما يلي:

- هناك سمات نفسية تميز لاعبي الألعاب الجماعية عن لاعبي الألعاب الفردية .
 - هناك سمات نفسية تميز لاعبي كل لعبة من الألعاب الفردية عن غيره.
 - هناك سمات نفسية تميز لاعبي المستوى العالي عن ذوي المستوى المنخفض في كل لعبة فردية أو جماعية.
- ومن خلال النتائج المستخلصة تبين أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد بها عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات النشاط ونوعه أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والمتطلبات البدنية، والمكونات الخطئية التي يشتمل عليها، أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية، أو لما يجب أن يتميز بهم ممارسوا النشاط من سمات انفعالية.¹

6- سمات شخصية المراهق:

بما أن مرحلة المراهقة هي فترة تغيرات جسمية ونفسية وعقلية تحدث لكل فرد، مما يجعل لكل مراهق سمات شخصية تميزه عن غيره من المراهقين والأطفال والراشدين وقد أشار الدكتور " محمد محمد حسن" في كتابه "التنشئة الصحية و الرياضية من الطفولة إلى المراهقة " إلأن السمات المميزة لوضع المراهق في كثير من الكثير من

³ وفاء درويش. - نفس المرجع، 2007. ص15.

⁴ وفاء درويش. - نفس المرجع، 2007. ص16.

⁵ أحمد أمين فوزي. - نبيه محمد فاضل. - سيكولوجية الشخصية الرياضية. - 2005. ص138.

¹ أحمد أمين فوزي. - نبيه محمد فاضل. - سيكولوجية الشخصية الرياضية. - مرجع سابق. - ص134.



الفصل الثالث الولادة وجسم المرأة بعد الولادة

الأحيان هي: سرعة التهيج ، الاضطراب، الغضب و الغضاضة ، السلبية في الكثير من المواقف الاجتماعية وأحياننا الخجل والميل إلى البكاء.²

في حين قسمها "محمد حسن علوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى: سمة الهادفية- سمة الاستقلالية، سمة المثابرة، سمة ضبط النفس.

أما ما يخص المراهق الرياضي فهو يتميز عن غير الرياضي وذلك بارتفاع درجات سماته الشخصية المركبة المذكورة سابقا والمتمثلة في: سمة الهادفية، سمة المثابرة، سمة الشجاعة والجرأة، سمة الثقة بالنفس، سمة صلابة العود، سمة السيطرة، سمة ضبط النفس، السمة التدريبية، السمة الاجتماعية، سمة الاستقلالية.

² زكي محمد محمد حسن. التنشئة الصحية والرياضية من الطفولة إلى المراهقة. المكتبة المصرية: مصر، 2004. ص15.



خلاصة:

يبرز من كل ما سبق مدى تأثير عملية الولادة على جسم المرأة وعلى مختلف وظائفها الحيوية. وبسبب جل هذه التأثيرات التي تعود معظمها سلبيا على الصحة البدنية للمرأة، فإن جسمها بعد الولادة بأشد الحاجة الى تحقيق اللياقة البدنية بواسطة مختلف عمليات استرجاع القدرات البدنية. اذ هي العامل الاساسي في تعديل جسم الوالدة وتوفير القدرات اللازمة لأداء نشاطات الحياة والوقاية من الامراض.

كما توصل الباحثون الى الدور الفريد للممارسة الرياضية في مساعدة المرأة بعد الولادة على استرجاع قدراتها البدنية والمساهمة في علاج العديد من الأمراض الصحية التي تسببها عملية الحمل والولادة والوقاية منها. ولهذا قد تشكلت عدة تخصصات طبية تعتمد اساسا على الحركات الرياضية لعلاج مرضاها عامة ومختلف الحالات المرضية للنساء بعد الولادة على وجه الخصوص.

**تمهيد:**

إن البحوث العلمية، مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة.

وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلي كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة الدراسة الرئيسية. وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي من مفادها التقليل من الأخطاء، واستغلال أكثر للوقت والجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة تجربة البحث.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي أتبعناها في الدراسة، ومن أجل الحصول على نتائج علمية، يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي، هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة، منهجية علمية دقيقة.



4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولية في البحث والتي تساعد الباحث في القاء نظرة من اجل الامام بجوانب دراسته الميدانية.

وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية، لابد من اجراء دراسة استطلاعية، كانت بدايتها بالتوجه الى كل المرافق والصالات الرياضية الخاصة بالنساء ببلدية البويرة وكان مجموعها 8 صالات (حسب احصائيات 2012م). وهناك اجرينا مقابلة مع المدربات وذلك لمعرفة آرائهن واقتراحاتهن حول موضوع البحث ومعرفة العراقيل والصعوبات التي تعيق السير الحسن للدراسة، ولتؤكد من توفر مجتمع البحث وخصوصيات عينة البحث. وكان لنا ذلك حيث لاحظنا اقبال لا بأس به من النساء اللواتي تتوفر فيهن شروط عينة بحثنا. ومن خلال جولتنا جذب انتباهنا طريقة العمل المتقنة في تدريب النساء لاهد الصالات والتي توفر فيها العديد من متطلبات عينتنا. فما كان الا ان تقدمنا بطرح اشكالية دراستنا على المسيرين والمدربين لتلك الصالة. ثم قمنا بملاحظة البرنامج الرياضي المقترح في القاعة المقصودة. وراينا ان المسؤولة عن النشاط الرياضي في القاعة تعتمد مجموعة من الاختبارات القبلية والبعديّة بطريقة علمية ممنهجة، وذلك قصد تبين نتيجة البرنامج الرياضي المقترح (انظر ايضا الملحق رقم "1").

وقد اعتمدنا في ملاحظتنا على مجموعة من الاختبارات التي تقيس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة قصد التأكد من توظيفها من طرف المدربة. باعتماد شبكة ملاحظة تحتوي مجموعة من الاختبارات لقياس مختلف عناصر اللياقة البدنية. (انظر الملحق رقم "2").

وبفضل الله وجدنا استجابة كبيرة من طرف المسيرين والمدربات على تقديم يد المساعدة في إنجاز هذه الدراسة.

4-2- الدراسة الاساسية:

4-2-1- المنهج: يتميز البحث العلمي بتعدد مناهجه. فالمنهج لغة هو الطريق الواضح والمستقيم¹... الخ. وفي الترتيل: قوله تعالى "لكل جعلنا منكم شرعة ومنهاجا"²... الخ.

ويعتبر المنهج المستخدم في البحث، العمود الفقري لكل دراسة ولا سيما في الميادين الاجتماعية والنفسية والتربوية. فهو يكسب البحث طابعه العلمي. والباحث الفطن هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه، لان نتائج وصحة بحثه تقوم اساسا على نوعية المنهج المستعمل، وهذا ما ذهب اليه محمد تركي بقوله: "ان صحة وسلامة الطريقة المستخدمة في الوصول الى الحقيقة العلمية هي التي تضفي على البحث او الدراسة الطابع الجدي كما تأثر ايضا في محتوى ونتائج البحث."³

وطبيعة الموضوع هي التي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب لبحثه. وبطبيعة الحال فقد اعتمدنا على المنهج الوصفي في دراستنا. لإعتماده على "وصف الظواهر أو الأحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق

¹ العيسوي عبد الرحمان.. مناهج البحث العلمي.. المكتب العربي الحديث: مصر، 1996.. ص76.

² القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية48.

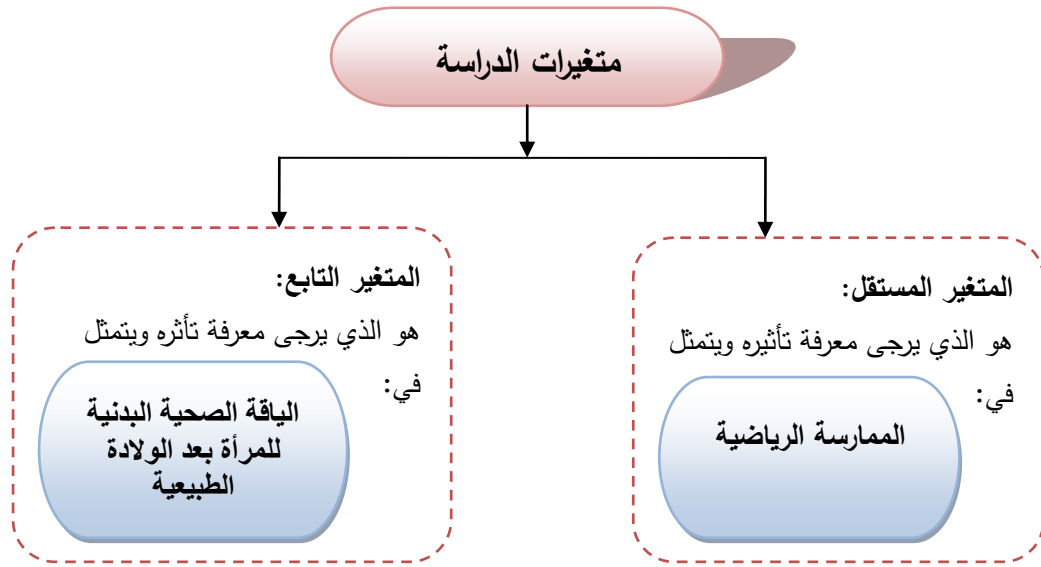
³ تركي محمد.. مناهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس.. المؤسسة الوطنية للكتاب: الجزائر، 1994.. ص131.



والمعلومات والملاحظات عنها ووصف الظواهر الخاصة بها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع.¹ ومن ناحية أخرى هو بمثابة دراسة استطلاعية تمهد الأرض للأبحاث التجريبية.² وبصدد ملاحظة التغيرات في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمرأة بعد الولادة الطبيعية نسبة للبرنامج الرياضي مطبق لمدة 3 اشهر داخل قاعة نسوية مغلقة وذلك بجمع نتائج الاختبار القبلي والبعدي ومن ثم تحليلها احصائيا وصف التحولات الناتجة وبالتالي فان المنهج الوصفي هو المنهج الاكثر ملائمة للحصول على الإجابات المنطقية للإشكاليات المطروحة من خلال دراستنا وكذلك نسبتا لما وفرته طبيعة حقائق الظروف الميدانية. ويعرف المنهج الوصفي على انه: هو المنهج الذي يقوم فيه الباحث بوصف ظاهرة كما هي في الواقع وصفا دقيقا كما وكيفا.³

4-2-2- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو العلاقة بين السبب والنتيجة أي العامل المستعمل نريد من خلاله قياس النواتج.⁴
- المتغير التابع: هو الذي يوضح الناتج أو الجواب لأنه يحدد الظاهرة التي نحن بصدد محاولة شرحها وهي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها، وهي تتأثر بالمتغير المستقل.⁵



الشكل 1: يبين المتغيرات المرتبطة بالبحث.

¹ بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد.. المرشد في ابحت العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2009.. ص123.

² تركي محمد.. مناهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس.. نفس المرجع، 1994.. ص131.

³ رشيد زرواتي.. تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية.. دار الهدى لطبع والنشر: الجزائر، 2007.. ص119.

⁴ Delandsheer j. **Introduction à la recherche en éducation**.. Ed: Bourreier , France:1976.. p20.

⁵ Maueica Angers.. **la méthodologie des sciences humains**.. 2eme Edition.- Ed: Celinc, France:1996.. p118.



4-2-3- المجتمع:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة التطبيقية عليها وفق المنهج المختار والمناسب لهذه الدراسة، ويهدف تحديده قصدنا مباشرة المرافق والصالات الرياضية الخاصة بالنساء ببلدية البويرة. وفي هذه الدراسة تكون مجتمع بحثنا من النساء الممارسات للريضة بعد قيامهن بولادة طبيعية في سنة 2012م. حيث ركزنا دراستنا على صالة رياضية واحدة، وقد تم اختيارها بصورة قصدية كعينة، وذلك لتوفر فيها جميع الشروط الممارسة الرياضية المتقنة. بحيث يتم التدريب حسب برنامج رياضي، ويكون التدريب مرتين في الاسبوع، لمدة ساعتين. ويجرى لهن اختبارات بدنية قبل التدريب وبعد التدريب بثلاث اشهر ثم بعد شهرين ثم كل شهر. وهذا ما ذلل لنا من صعوبات البحث وسهل عملية جمع المعلومات. عكس الصالات الاخرى التي اعتمدت على التدريب العشوائي.

4-2-4- العينة:

إن الهدف من اختيار العينة الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل منهم ممثلين لمجتمع الدراسة، فالاختبار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.¹

شملت عينة البحث النساء الممارسات للريضة بعد قيامهن بولادة طبيعية خلال سنة 2012م لأحد الصالات الرياضية ببلدية البويرة. والذي بلغ عددهن 32 امرأة. واحتراما للأسس المنهجية عند إجراء البحوث العلمية وحتى تكون النتائج أكثر صدق وموضوعية، فقد تم اختيارنا للعينة من المجتمع الأصلي بطريقة قصدية. والعينة القصدية هي "التي يعتمد فيها الباحث على ان تكون معينة ومقصودة، لاعتقاد انها ممثلة للمجتمع الاصلي تمثيلا صحيحا"² وقد تم ضبط متغيرات أفراد العينة قصد التحكم فيها قدر الإمكان من جهة وعزل بقية المتغيرات المرجحة من جهة أخرى بتحديد اهم العوامل المؤثرة في النتائج، على النحو التالي:

السن	يحصر السن ما بين 20 و 29 سنة.
عدد مرات الولادة	تتخصر عدد مرات بين 1 و 2.
زمن الولادة	ولادات سنة 2012م.
البعد الزمني بين الولادة وممارسة الرياضة:	منحصر بين 1 شهر و 11 شهرا
■ نوع الحمل:	حمل بطفل واحد.
الماضي الرياضي	غير ممارسات للريضة (عدم القيام باي نشاط رياضي سنتين قبل الحمل على الاقل (انظر ايضا ص54).

الجدول رقم7: يمثل الجدول العوامل المحدد لعينة البحث

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي.. طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي.. مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.. ص129.

² Omar Aktouf. *Méthodologie des sciences sociales et approche qualitative des organisations*. 3ème édition.. Canda:1992. . p 73.



وبعد توزيع استمارات التسجيل (انظر الملاحق) وتبعاً للعوامل المذكورة اعلاه تم الغاء 8 نساء بسبب تجاوز سن 29 سنة. و6 بسبب تجاوز عدد مرات تكرار الولادات. و3 بسبب تغييبهن عن الاختبار البعدي. بهذا اصبح عدد العينة 15 امرأة. وقد تم استخدام نتائج 3 منهن من اجل قياسات الأسس العلمية للاختبارات. فنقلص عدد عناصر العينة الى 12 امرأة. والتي كان متوسط البعد الزمني لهن بين الولادة والممارسة الرياضية هو 4 اشهر لفئة الولادة الواحة. و5.5 اشهر لفئة الولادة لمريتين. واحتوت كل فئة على 6 افراد. وتم تقسيم العينة حسب عدد مرات الولادة الى مجموعتين. وذلك كون هذا العامل جد مؤثر على نتائج دراستنا. (انظر ايضا ص54).

4-2-5- مجالات البحث:

1- مجال بشري: 12 امرأة ممارسة لرياضة داخل صالة رياضية بعد قيامها بولادة طبيعية سنة 2012م.

عدد افراد العينة	عدد مرات الولادة
6	ولادة واحدة (أ)
6	ولادتين (ب)
12	المجموع

الجدول رقم 8: يمثل تقسيمات عدد افراد العينة بالنسبة لعامل تكرار الولادة.

2- مجال مكاني: اقتصر البحث على صالة رياضية نسوية ببلدية البويرة.

3- مجال زمني: انطلقنا في البحث عند تلقينا الموافقة من طرف الأستاذ المشرف في شهر سبتمبر، بدأنا بجمع المعلومات التي لها علاقة بالجانب النظري للبحث، كما خرجنا للقيام بدراسة استطلاعية عن مجتمع بحثنا. وقد بدأ العمل الميداني لبحثنا هذا بتاريخ 23 ديسمبر 2012م ولغاية 2013م مارس 2013م. وشملت هذه الفترة على ثلاثة مراحل هي:

← المرحلة الأولى: وهي فترة جمع نتائج الاختبار القبلي، وبدأت اعتباراً من 23 ديسمبر 2012م إلى 27 ديسمبر 2013م.

← المرحلة الثانية: وهي فترة جمع نتائج الاختبار البعدي يوم 26 مارس 2013م.

← المرحلة الثالثة: طلبنا اعادة الاختبار البعدي لثلث عناصر من العينة، حتى نتمكن من ضبط الاسس العلمية للاختبارات. وتم ذلك في 31 مارس 2013م.

4-2-6- ادوات البحث:

- جمع معلومات:

لتحقيق اغراض الدراسة، قمنا بالاستعانة بنتائج الاختبارات المقامة على مستوى الصالة الرياضية النسوية بولاية البويرة. بحيث تم جمع البيانات الخاصة بالعينتين لكل من الاختبار القبلي والاختبار البعدي (وبعد 3 اشهر). بعد ان اخترنا ما توفر من اختبارات ضمن قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. وذلك بالاستعانة بنتائج شبكة الملاحظة التي استخدمناها في الدراسة الاستطلاعية.



▪ وحت يتم جمع المعلومات بطريقة علمية ومنظمة اعتمدنا المراحل التالية:

المرحلة الاولى:

قمنا بجمع المعلومات النظرية المتعلقة بالاختبارات المقامة داخل الصالة الرياضية. فحددنا كل من اهداف استخدامها، طرق الاداء، القياس، معدلات الحساب ومعاملات التقدير الكيفي الخاصة بكل اختبار. وادرجنا كل اختبار حسب ما يقيسه من احد العناصر الاربعة المشكلة للياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

المرحلة الثانية:

قمنا بتشكيل استمارة تحتوي على شرح مفصل لاختبارات كل عنصر وتزويدها بجداول تسجيل نتائج كل فرد. للاختبارات القبلية ومن ثم البعدية. (انظر الملحق رقم "3")

المرحلة الثالثة:

قمنا بتنظيم النتائج في جدول واحد من اجل تحليلها احصائيا وتفسير النتائج. (انظر الملحق رقم "4")

4-2-7- الاسس العلمية للاداة:

1- الثبات والصدق:

قمنا بحساب معامل ثبات الاختبار عن طريق تطبيق الاختبارات قيد الدراسة، ثم أعيد تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة مرة ثانية . (نظر ملحق رقم 5) واستخدام معامل الارتباط البسيط. واستخراج الصدق الذاتي، بجذر قيمة الثبات ويحدده "كيورتن" الصدق باعتباره تقدير للارتباط بين الدرجات الخام للاختبار والحقيقة الثابتة ثباتا تاما كما هو موضح بالجدول رقم 9:

القياسات والاختبارات	معامل ثبات الاختبار	صدق الاختبار
مؤشر كتلة الجسم	0.945	0.972
نسبة الوسط إلى الحوض	0.898	0.947
اختبار كوبر (1500 متر)	0.936	0.967
قوة الذراعين والحزام الصدري	0.798	0.893
قوة تحمل عضلات البطن	0.900	0.950
قوة الاطراف السفلية	0.914	0.956
المرونة	0.916	0.957

الجدول رقم 9: يمثل معامل الثبات والصدق الذاتي للقياسات والاختبارات قيد الدراسة.

ومن النتائج المبينة في الجدول نستطيع ان نستنتج ان الاختبار المستخدم على مستوى النادي تتمتع بدرجة

كبيرة من الثبات والمصدقية.



كما ان جميع الاختبارات المستخدمة في هذه الدراسة هي اختبارات علمية مقننة وتم استخدامها في العديد من الدراسات. وهي اختبارات تتمتع بمستويات عالية من الصدق والثبات.

2- الموضوعية: من العوامل المهمة التي يجب أن تتوفر في الاختبار الجيد شرط الموضوعية والذي يعني التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر كآرائه وأهوائه الذاتية وميوله الشخصي وحتى تحيزه أو تعصبه، فالموضوعية تعني أن تصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون¹

4-2-8- عرض الاختبارات:

1- اختبارات التركيب الجسمي:

❖ اختبار مؤشر كتلة الجسم. (انظر ايضا الملحق رقم "3" + ص 32)

❖ قياس نسبة الوسط إلى الحوض. (انظر ايضا الملحق رقم "3" + ص 32)

2- اللياقة القلبية التنفسية:

❖ اختبار كوبر (1500 متر جريا ومشيا) (انظر الملحق رقم "3" + ص 33)

3- اختبار اللياقة الهيكلية:

❖ اختبار قوة الذراعين والحزام الصدري: (انظر ايضا الملحق رقم "3" + ص 34)

❖ اختبار قوة تحمل عضلات البطن: (انظر ايضا الملحق رقم "3" + ص 32)

❖ اختبار قوة الاطراف السفلية بواسطة القفز مع جمع الساقين: (انظر ايضا الملحق رقم "3" + ص 32)

4- اختبار المرونة:

❖ اختبار المرونة يكون من وضع الجلوس الطويل فتحا: (انظر ايضا الملحق رقم "3" ص 34-35)

* الأدوات المستخدمة في الاختبارات المقامة داخل الصالة:

- جهاز قياس الوزن والطول ومتر مدرج بالسنتيمتر.
- جهاز البساط المتحرك المزود بيد الكترونية لقياس نبض القلب من طراز " Avance "
-

4-2-9- الوسائل الإحصائية:

لتحقيق أهداف البحث أعتمد الباحثان في تحليل النتائج على الوسائل الإحصائية الآتية:

▪ معادلة (ارتباط بيرسون **Pearson correlation coefficient**) لإيجاد الثبات:

¹ هشام المخدوع.. وسائل جمع المعلومات في التربية البنية والرياضية.. دار الفكر العربي: مصر، 2001م.. ص 78.



$$r = \frac{n \text{ مـج س ص} \cdot (\text{مـج س}) (\text{مـج ص})}{\sqrt{[n \text{ مـج س}^2 \cdot (\text{مـج س})^2] [n \text{ مـج ص}^2 \cdot (\text{مـج ص})^2]}}$$

حيث :

ن: عدد قيم الدراسة.

مـج س ص: تعني مجموع حاصل ضرب كل قيمة من س في ص.

مـج س: تعني مجموع قيم المتغير س. مـج ص: تعني مجموع قيم المتغير ص.

مـج س²: تعني مجموع مربع قيم المتغير س. (مـج س)²: تعني مربع مجموع قيم المتغير س.مـج ص²: تعني مجموع مربع قيم المتغير ص. (مـج ص)²: تعني مربع مجموع قيم المتغير ص.¹

▪ اختبار t-test :

يستخدم هذا المعادلة للحكم على دلالة الفروق ومعنويتها بين متوسطي عينتين مرتبطتين (اختبار قبلي، اختبار بعدي).

$$t = \frac{(\bar{d}_i - U_d) \sqrt{n}}{S_d}$$

بحيث:

 \bar{d}_i تعني المتوسط الحسابي لفرق الاختبار القبلي والبعدي: $(X_1 = \text{نتيجة الاختبار القبلي}, X_2 = \text{نتيجة الاختبار$

$$\bar{d}_i = \frac{\sum (X_1 - X_2)}{n}$$

(البعدي)

U_d: قيمة الفرضية (الصفريّة = 0)

n: عدد افراد العينة.

S_d: الانحراف المعياري لفرق الاختبار القبلي والبعدي. وبحسب كالتالي: (di = الفرق بين نتيجة الاختبار القبلي

ونتيجة الاختبار البعدي).

$$S_d = \sqrt{\frac{\sum (d_i - \bar{d}_i)^2}{n}}$$

* واستخدمنا طريقة اختبار الفرضيات:

¹ محمد نصر الدين رضوان. - الاحصاء الوصفي في علوم التربية البنية والرياضية. - دار الفكر العربي: مصر، 2002م. - ص 265.



وهي عملية ادعاء حول صحة شيء ما. وتنقسم إلى فرضية مبدئية (فرضية العدم H_0) والفرضية البديلة H_a .

▪ **الفرضية الصفرية H_0 (Null Hypothesis):**

وهي الفرضية التي تنفي وجود فرق ذو دلالة احصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي (حالة عينة

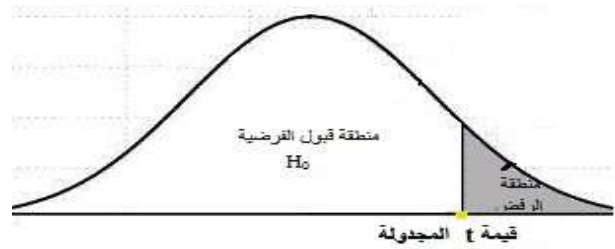
مرتبطة)، ننطلق منها ونرفضها عندما تتوفر دلائل على عدم صحتها بحيث تكون نتيجة t المحسوبة اكبر من t الجدولة عند درجة الحرية الخاصة بلينة وحسب مستوى الدلالة المختار، وخلاف ذلك نقبلها وتعني كلمة H_0 انه لا يوجد فرق بين نتائج الاختبارين (إحصائية العينة).

▪ **الفرضية البديلة H_a (Alternative Hypothesis):**

هي الفرضية التي يضعها الباحث كبديل عن فرضية العدم وتكون مصاغة تبعا للفرضيات دراسته ونقبلها عندما نرفض فرضية العدم باعتبارها ليست صحيحة بناء على المعلومات المستقاة من العينة.

القرار	الفرضية	الفرضية H_0	الفرضية H_1
t الجدولة < t المحسوبة	تقبل	ترفض	الجدول (أ): يشير الى مناطق القبول والرفض لفروض للفرضية الصفرية.
t الجدولة > t المحسوبة	ترفض	تقبل	

الشكل (أ): يمثل مناطق قبول ومناطق رفض الفرضية H_0 في الاتجاه الموجب.



* **تحديد t الجدولة:** تقرأ من الجدول (انظر الملحق رقم "6") حسب مايلي:

مستوى الدلالة المختار هو: 0.05

حساب درجة الحرية: $df = n-1$.

* **جانب اختبار الفروض:**

هو الاتجاه الذي يتبين من خلال طبيعة الفروض البديلة. وقد يكون سلبي ايجابي او ذو اتجاهين (ذيلين).

وان فرضياتنا تسعى للكشف عن التأثير الايجابي للممارسة الرياضية على اللياقة الصحية البدنية للمرأة بعد الولادة الطبيعية. ولذى فان اختبار الفروض لدراستنا ذو اتجاه واحد ايجابي.

* **وتم اتباع الخطوات التالية:**

1- صياغة الفرضيات الصفرية والبديلة.

2- تحديد مناطق الرفض ومناطق القبول.

3- حساب احصائي لدالة الاختبار (بفرض ان $H_0=0$ هي الصحيحة).

4- اتخاذ القرار.



خلاصة:

يشكل هذا الفصل اساس دراستنا ويعتبر بمثابة الدليل والمرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة في هذه الدراسة. حيث تم توضيح كل خطوات الدراسة الميدانية وتناولنا فيه أهم العناصر التي تفيد الدراسة بشكل مباشر منها (الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع، متغيرات البحث، مجتمع الدراسة، أدوات البحث العمليات والوسائل الإحصائية). وبواسطة هذه التوضيحات تمكنا من الحصول على كل البيانات اللازمة لتحديد نتائج بحثنا بشكل منطقي مبني على اسس علمية وثيقة.

¹ محمد راتوال.. الأسس العلمية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية.. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2006.. ص 169.

الببليوغرافيا:

أ- باللغة العربية:

1- المصادر:

1- القرآن الكريم، سورة المائدة، الآية 48. ع. ص 604.

2- صحيح مسلم. ع. ص 1523.

2- المراجع :

3- إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. - طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي. - مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000. - ص 322.

4- أحمد حسن الشافعي، سوزان أحمد مرسى. - تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. - منشأة المعارف، مصر: 1999. - ص 403.

5- احسن محمد الحسن. - المرأة الرياضية في المجتمع العربي. - دار الهدى، مصر: 2006م. - ص 131.

6- امين انور الخولي. - الرياضة والمجتمع. - المجلس الوطني للثقافة والفنون والادب، العدد: 143. - الكويت: ديسمبر 2000. - ص 522.

7- امال لصيري. - كفاح المرأة الجزائرية. - ط 2. - دار المعرفة، الجزائر: 2008م. - ص 103.

8- العيسوي عبد الرحمان. - مناهج البحث العلمي. - المكتب العربي الحديث: مصر، 1996. - ص 185.

9- ايمن الحسيني. - سيدتي الجميلة رشاقتك وإلا..!. - دار ابن سينا لطبع والنشر: مصر، 2000م. - ص 130.

10- بوداود عبد اليمين، عطاء الله احمد. - المرشد في ابحاث العلمي لطلبة التربية البدنية والرياضية. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2009. - ص 203.

11- تركي محمد. - مناهج البحث في علوم التربية وعلوم النفس. - المؤسسة الوطنية للكتاب: لجزائر، 1994. - ص 240.

12- حنفي محمود مختار. - اللياقة البدنية والحمل. - مركز الكتاب لنشر، مصر: 1999. - ص 89.

13- رشيد زرواتي. - تدريبات على منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية. - دار الهدى لطبع والنشر: الجزائر، 2007. - ص 259.

14- سلطان عبد الله عبد العزيز الحرقان. - الصحة واللياقة البدنية. - دار الهدى: المملكة العربية السعودية، 2011. - ص 198.

15- سمية خليل محمد. - مبادئ الفسيولوجية الرياضية. - شمس العلوم لنشر، لبنان: 2008. - ص 650.

- 16- سوزان شلوسبيرج، ليز نيورينت. - الأسس العلمية للياقة البدنية. - ترجمة اسامة عبد الله. - ط2 مكتبة جرير: الرياض، 2000م. - ص240.
- 17- صابر عبد الفتاح. - الممارسة الرياضية للمرأة. - دار ابن كثير للطباعة والنشر والتوزيع، سوريا: 2004. ص156.
- 18- عرار خالد حسني. - التربية الرياضية والبدنية وعلاقتها النفسية. - ط2. - مطبعة ابن خلدون: فلسطين، 2003م. - ص157.
- 19- عصام محمد أمين حلمي. - الصحة واللياقة وضبط الوزن. - دار المعارف، 2000م. - ص156.
- 20- علي عمر منصوري. - الرياضة للجميع. - ط2. - دار الكتاب، مصر: 1998م. - ص189.
- 21- عبد الرحمن عبيد مصيقر. - النشاط البدني والسمنة والتغذية. - دار الافاق لنشر والتوزيع: دبي، 2007م. - ص365.
- 23- عبد الحميد، كمال. حسانيين. - اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية - الإعداد البدني - طرق القياس). - دار الفكر العربي: القاهرة، 1997م. - ص105.
- 24- عصام محمد أمين حلمي. - الصحة واللياقة وضبط الوزن. - دار المعارف: مصر، 2003م. - ص142.
- 25- عصام محمد أمين حلمي. - الصحة واللياقة وضبط الوزن. - نفس المرجع، 2003م. - ص42.
- 26- عبد الرحمان بن سعد العنقري. - خطوات ادارة اختبار اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون. - دار البركة: السعودية، 2010م. - ص68.
- 27- فاروق عبد الوهاب. - الرياضة صحة ولياقة بدنية. - دار الشروق: مصر، 1995م. - ص156.
- 28- كلثوم القصري. - واقع ممارسة المرأة للرياضة في مصر والوطن العربي. - دار المعارف: مصر، 2012م. - ص46.
- 29- لعثم مريم صباح. - الطريق السليم للأمم. - دار النور لنشر: قطر، 2008م. - ص17.
- 30- لمية مرغب. - الرياضة للحامل. - دار القلم لنشر والتوزيع، الكويت: 2006م. - ص7.
- 31- محمد راتوال. - الأسس العلمية للاختيارات والقياس في التربية الرياضية. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 2006. - ص169.
- 32- محمد نصر الدين رضوان. - الاحصاء الوصفي في علوم التربية البنية والرياضية. - دار الفكر العربي: مصر، 2002م. - ص265.
- 33- مايكل ترينقرب. - اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. - ط3. - ترجمة أمير كاظم. - دار عمر الفاروق: الكويت، 2012م. - ص15.
- 34- محمود نصر الدين رضوان. - طرق قياس الجهد البدني في الرياضة. - مركز الكتاب لنشر، القاهرة: 1998م. - ص366.

35- محمد مصطفى عمار-. اهمية الرياضة والاندية الرياضية لنساء.- دار النور، المملكة العربية السعودية: 2012م.- ص12.

36- مليكة بوعزيز.- المرأة الجزائرية وحركة الإصلاح النسوية العربية.- دار الهدى، الجزائر: 2000.- ص23.

37- منال الغربي.- كل شيء عن جسمك.- بشرى لنشر والتوزيع: المغرب، 1998م.- ص178.

38- مليكة خمار.- الرياضة والصحة.- دار الهدى: الجزائر، 2008.- ص21.

39- محمود عوض بيسوني/ فيصل ياسين الشاطئي.- نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية.- ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1999.- ص09.

40- هشام المخدوع.- وسائل جمع المعلومات في التربية البدنية والرياضية.- دار الفكر العربي: مصر، 2001م.- ص78.

3- المجلات العلمية:

41- علي بن محمد الصغير.- تصور مقترح لبرنامج في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.- مجلة دراسات في المناهج وطرق التدريس، مجلد112، العدد82، م.ع.السعودية.- جامعة الملك سعود: اكتوبر2002م.- ص14.

42- خالد بن صالح المزيان.- وصفة للياقة البدنية.- عالم الغذاء.- العدد41، السعودية.- نوفمبر2001م.- ص28.

4- الدوريات والمنشورات العلمية:

43- خالد صلاح الدين محمد كامل.- مذكرة علم التدريب الرياضي.- دار القلم النشر والتوزيع: السعودية، 2006.- ص3.

44- خالد صلاح الدين محمد كامل.- مذكرة الصحة واللياقة البدنية.- دار القلم انشر والتوزيع: السعودية، 2007.- ص3.

45- الهزاع، هزاع.- الدليل الارشادي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدول مجلس التعاون.- مجلس التعاون لدول الخليج العربي: السعودية، 2001.- ص12.

6- المواقع الالكترونية:

46- حامد ابو هلال.- <http://www.al-batal.com/main/fitness-machines.html> - النشر (2009/05/03م).- الاطلاع (2012/09/05).

47- عالم دوحجة.- <http://ejabat.google.com/ejabat/user?userid=15103835614288206931> - النشر (2011/07/02م).- الاطلاع (2013/02/15).

48- غازي العنزي.- <http://www.bdnia.com> - النشر (2009/03/16م).- الاطلاع (2012/09/05).

49- معين اسمر.- <http://www.ckfu.org/vb/ads.php?id=135> - النشر (2013/01/11م).- الاطلاع (2013/02/29).



Références /References

- 50- Astrand Peroiof.- Health and Fitness.- Ed: Barron, NewYork: 2001.- P142.
- 51- Carol Fumat.- Carnet de santé maternité.- Ed : Amelie, France: 2000. P65.
- 52- Carol A. Ogesby.- Le sport et la femme du mythe a la réalité.- ed Vigot, Paris: 1982.- P 35.
- 53- Clara Spencer.- Gynécologie et Obstétrique.- Ed: Prodim. Belgique: 2003.- P632.
- 54- Dictionnaire Larousse expression. - Martin :France, 2002.- P 900.
- 55- Didier Reiss.- Physiologie des APS - Introduction à la diététique.- Ed: Vigot, France: 2011. P222.
- 56- Delandsheer j.- Introduction à la recherche en éducation.- Ed: Bourreier , France:1976.- p89.
- 57- Edward T. Howley, B. Don Franks.- Fitness Professional's Handbook.- 5th Ed.- Ed:Champaign, Illinois. 2007.- P230.
- 58- Eva Martin-Diener.- Health-Enhancing Physical Activity.- Ed: Zurich, Swiss:2006.- P250.
- 59- Julie McKinney & Sabrina Kurtz- Rossi.- Family Health and Literacy.- Ed: Metlife, Connecticut: 2012.- P95.
- 60- Edward T. Howley, B. Don Franks.- Fitness Professional's Handbook.- 5th Ed.- Ed:Champaign, Illinois. 2007.- P203.
- 61-Kardel KR.- Effects of intense training during and after pregnancy in top level athletes.- Ed: American hope, New Yorck: 2005 .- P97.
- 62- M.Berd.- Woman as a Force in History.- the Macmillan Co, New York: 2001.- P 27.
- 63- Meriem Zoral.- Auto Défense .- Ed: de Bouchout, Bruxelles: 2011. P 6
- 64- Marie Roseland.- les jeux sportif ou collège.- Ed: Grand Arbre Vert, France: 2011.- P13.
- 65- Maueica Angers.- la méthodologie des sciences humains.- 2eme Edition.- Ed: Celinc, France:1996.- p118
- 66- O'Day Maress.- Cardio-Respiratory Physiological Adaptation of Pregnancy. Semin Perinatol.- Ed: Augo, New Yorck: 1997.- P 75, 76.
- 67- Omar Aktouf. -Méthodologie des sciences sociales et approche qualitative des organisations. - 3éme édition.- Canda:1992. -p 90.
- 68- Ross, G.- Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General executive summary.- Ed: Department of Health and Human Services, Havana: 1996.- P68.
- 69- Rowland, T.- Declining cardiorespiratory fitness in youth: fact or supposition.-: Ed: green pen , Virginia: 2002.- p72.
- 70- Stéphane juillerat.- La femme à la poursuite de l'homme.- Bugnon, Paris: 2007.- P 35.



- 71- Stéphanie Mahuet.- Sport & Maternité.- Ed: Vincent, France: 2010.- P47.
- 72- Susane Gilbertte.- Opinion Statement on Physical Fitness in Children and Youth.- Ed: American hope, NewYork:2000. P98.
- 73- Térare Din.- le mieux après l'accouchement.- Ed: Canal, France: 2012.- P16.
- 74- R. Vivian Acosta -Linda Jean Carpenter.- Women in Intercollegiate Sport (A Longitudinal Study - Twenty Seven Year Update).- by box book, NewYork: 2004.- P 45.
- 76-Williams & Wilkins.- American College of Sport Medicine.- ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription.-former referance, 2000.- P101.
- 77- Yves Galbair- . Activité physique contexte et effet sur la santé. - 2éditions.- Ed: Vigo, Paris: 2004. – p165.
- 78- Yves Xhardez.- vade-mecum de la Kinésithérapie (Rééducation Fonctionnelle).-Ed: Maloine, France: 2007.- P 130, 131.

Les revues scientifiques/ Scientific journals

- 79- Johanna Adriaanse, Karl Fasting and , Lydia Zijdel.- Women, gender equality and sport.- Women 2000 and Beyond, Vol 2, No 103.- N.Y: December 2007. P36.

Revues et publications scientifiques/ Journals and scientific publications

- 80- American College of Sport Medicine.- Opinion Statement on Physical Fitness in Children and Youth.- Ed: American hope, New-York: 1988. P28
- 81- Céline Dumas et Dr Béatrice Mouillé.- Le guide nutrition pendant et après la grossesse, la santé vient en mangeant et en bougeant.- N2, 50-07435-B, France.- Vincent: Septembre: 2007.- P47.
- 82-Maesam-T-AbdulRazak Mohd Sofian, Omar-Fauzee, Rozita Abd-Latif.- The Perspective of Arabic Muslim Women toward Sport Participation.- Journal of Asia Pacific Studies, Vol 1, No 2, 364-377 2010.- Malysia: september 2010.- P 50.
- 83- Kino-Québec.- L'activité physique pendant et après la grossesse, Active pour la vie.- N 76-3012-307, France.- Augo: Mars 2012.- P150.

sites Web/ websites

- 84- Rodolphe Benoit-Lévy.- <http://www.osteopatheparis.fr/page36/page36.html>.-.(31/03/2010) (01/01/2013).

الملحق رقم 7: للموضوعية

- جدول ملاحظات المحكمين:

<u>توقيعه</u>	<u>ملاحظته</u>	<u>اسم المحكم</u>
معين الشميري	<p>بالنسبة للقياسات الأنثروبومترية التي تحدد مؤشر كتلة الجسم... الخ لا داعي لتحكيمها هي محكمة ومأخوذة من كتب علمية وطريقة أداءها وتختلف أنواع القياسات وأنواع الأجهزة وكلها تعطي نتائج واحدة، لكن بعضها قديمة والأخرى حديثة.</p> <p>جميع القياسات والطرق المستخدمة صحيحة يجب ان يراعى فيها الدقة حتى تعطي نتائج دقيقة.</p> <p>اذا كنت تريدي التحكيم أكثر دقة لا بد ان تكون هناك حقل او عمود فارغ خاص بالمحكم أمام كل فقرة او عبارة لوضع الرأي فيه، لكن طالما القياسات والاختبارات مأخوذة من كتب لا داعي للتحكيم، وإنما يكون من باب التأكيد أن الاستمارة حكمت.</p> <p>أمنياتي لك بالتوفيق والنجاح وموضوع جيد يستحق البحث فيه.</p>	معين عبد الولي الشميري (طالب) دكتوراه علوم بيوطبية رياضية)

Résumé de l'étude

- ✿ **Titre de l'étude:** "l'impact de la pratique sportive sur la fitness physique des femmes post-partum par voie basse."
- ✿ **Objectifs de l'étude:**
 - ✓ Installer une culture de la pratique sportive chez les femmes ou sein de société.
 - ✓ Mettre en évidence l'importance du sport et de l'activité physique pour la santé en général des femmes, et en particulier après la accouchement.
 - ✓ Divulgation de certains aspects de la santé que la pratique du sport contribuent à améliorer chez les femmes post-partum.
- ✿ **problématique:** " la Pratique sportive a-t-elle un impact positif sur la fitness physique des femmes après l'accouchement naturel?"
- ✿ **Hypothèses:**
 - ❖ **L'hypothèse générale:** la pratique du sport exerce-t-elle une influence positive sur la fitness physique des femmes post-partum par voie basse.
 - ❖ **Hypothèses partielles:**
 - la pratique du sport par les femmes après l'accouchement naturel a un effet positif sur certains éléments de leur composition corporelle.
 - Il y a un effet positif sur la capacité cardiorespiratoire des femmes après l'accouchement naturelle dut a la pratique sportive.
 - Il y a un effet positif sur certains éléments de la fitness musculo-squelettiques des femmes après l'accouchement naturel du a la pratique sportive.
 - Il y a un effet positif sur la flexibilité des femmes après l'accouchement naturel grâce à la pratique sportive.
- ✿ **L'échantillon de l'étude:** il a été choisi de manière délibéré. Elle comprenait 12 femmes qui pratiquent du sport, et qu'ont accouché au cours de l'année 2012.
la Méthodologie utilisée: est la méthode descriptive.
- ✿ **la spatio-temporalisation de l'étude:** nous avons entamé l'étude le 23.12.2012 jusque ou 25.03.2013. Au sein de la salle de sport pour femme donne la ville Bouira.
- ✿ **Instruments utilisés:** la récolte des informations a base des résultats de la grée d'observation utilisé ou cour de l'étude exploratoire.
- ✿ **Résultats de l'étude:** toutes les hypothèses partielles ont été démontrées.
Cela signifie que l'hypothèse générale et juste aussi alors on déduit que "la pratique sportive par la femme postpartum par voie basse, a un impacte positive sur leur fitness physique.
- ✿ **Les plus importantes suggestions et recommandations:**
 - Incité les femmes en post-partum d'utiliser le sport comme moyen de récupération simple pratique naturelle peu coûteux pour récupérer leur santé physique et générale. Et prévention certaines complications dut a la grossesse et a l'accouchement.
 - Réexaminer la problématique de cette étude par une approche expérimentale.

Summary of the study

- ✿ **Title of the study:** the impact of sport on the physical fitness of postpartum women vaginally.
- ✿ **Objectives of the study:**
 - Install a culture of sport in women or within society.
 - Highlight the importance of sport and physical activity to overall health of women, especially after childbirth.
 - Disclosure of certain aspects of health that sport contributes to improving for women postpartum.
- ✿ **Problem:** Sports practice did have a positive impact on the physical fitness of women after natural childbirth?
- ✿ **Assumptions:**
 - ❖ **The general assumption:** the sport has a positive influence on the physical fitness of postpartum women vaginally.
 - ❖ **Partial hypotheses:**
 - The sport for women after natural childbirth has a positive effect on certain aspects of their body composition.
 - There is a positive effect on the aerobic capacity of women after natural childbirth had a sport.
 - There is a positive effect on some elements of the musculoskeletal fitness women after postpartum vaginal had a sport.
 - There is a positive effect on the flexibility of women after natural childbirth through sport.
- ✿ **The sample of the study:** was chosen deliberately mannered. It included 12 women who play sports and what have given birth in the year 2012.
- ✿ **Methodology used: is the descriptive method.**

the spatio-temporality of the study we began the study until 23.12.2012 to 25.03.2013. In the gym for woman in Bouira city.
- ✿ **Instruments used:** harvesting information is based on results of the observation used graded or court of the scoping study.
- ✿ **Results of the study:** all partial hypotheses have been demonstrated. This means that the general assumption and then just as it is deduced that "the sport by postpartum woman vaginally, has a positive impact on their physical fitness.
- ✿ **The most important suggestions and recommendations:**
 - Encouraged women postpartum to use sport as a means of recovering natural inexpensive simple practice to recover their physical and general health. And prevention has had some complications of pregnancy and childbirth.
 - Review the issue of this study with an experimental approach